ประทีปส่องชีวิต



อริโย ภิกขุ



พระพุทธเมตตา

ณ พุทธคยา ประเทศอินเดีย

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทานชนะการให้ทั้งปวง

ขอมอบธรรมนำพร

แด่

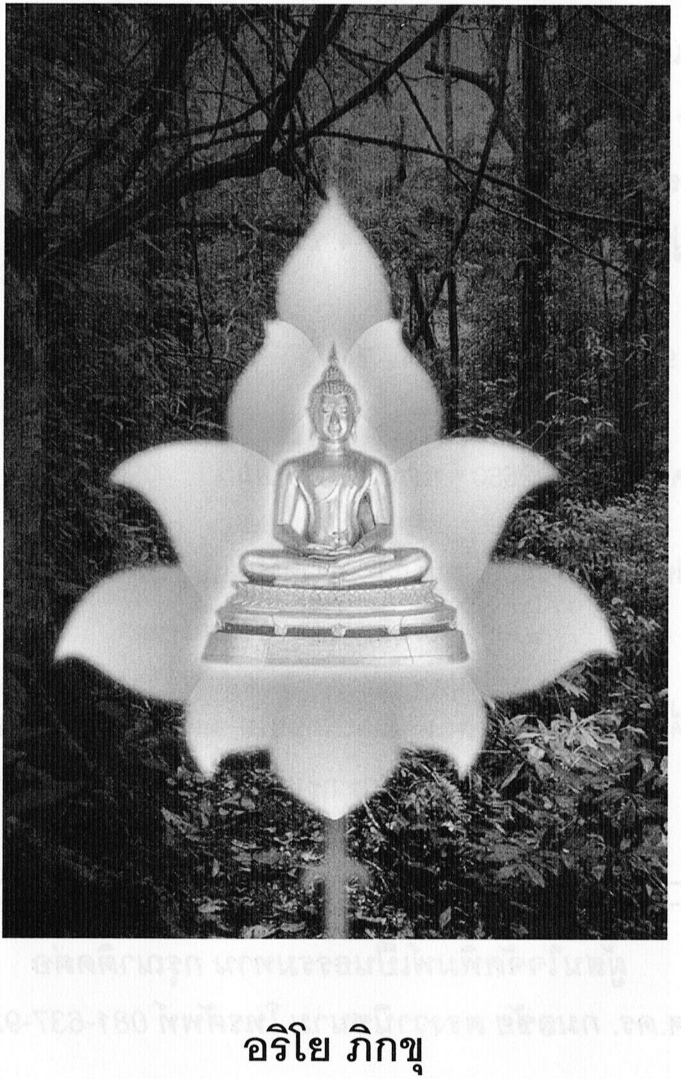
....

จาก

....

หากท่านได้รับหนังสือนี้แล้ว
แต่ไม่ต้องการเก็บรักษาไว้
กรุณามอบให้กับห้องสมุด
หรือผู้อื่นเพื่อใช้ประโยชน์ต่อไป
จะเป็นบุญ-กุศลอย่างยิ่ง

ประทีปส่องชีวิต



อริโย ภิกขุ

ประทีปส่องชีวิต

อริโย ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมทานเท่านั้น

สำนักสงฆ์สวนป่าธรรมรักษา

62 หมู่ที่ 12 ต. โพงาม อ. สรรคบุรี จ. ชัยนาท

ISBN 978 – 974 – 9999 – 54 – 7

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2550 จำนวน 12,000 เล่ม

ผู้ติดต่อการพิมพ์ รศ.ดร. กมลชัย – นางพรรณเพ็ญ ตรงวานิชนาม

นายตี๋ – นางณีรนุช เสาวลักษณ์จินดา

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์สำนักส่งเสริมและฝึกอบรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

50 ถนนพหลโยธิน จตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทร. 02-942-8458

ผู้สนใจจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน กรุณาติดต่อ

รศ.ดร. กมลชัย ตรงวานิชนาม โทรศัพท์ 081-637-9212

คำอนุโมทนา

การพิมพ์หนังสือธรรมะแจกเป็นทานนั้น จัดว่าเป็นการให้ทานอย่างหนึ่ง การให้ธรรมะเป็นทานนั้นชื่อว่าให้สิ่งที่ไม่ตาย คือไม่ตายจากคุณงามความดี ย่อมเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้เกิดสติ – ปัญญา ให้เรามีความคิดความเห็นที่ถูกต้อง ในหนทางแห่งมรรคผลนิพพานต่อไป ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อตนเอง และเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นด้วย

จึงขออนุโมทนาบุญ แก่ รศ.ดร.กมลชัย ตรงวานิชนาม ที่เป็นหัวเรี่ยวหัวแรง ในการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะในครั้งนี้ และขออนุโมทนาบุญมายังญาติโยมอีกหลาย ๆ ท่านที่ไม่ได้ออกนามด้วย บุญ – กุศลในครั้งนี้ จงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ท่านทั้งหลาย ได้มีประทีปภายในไว้ส่องทางการดำเนินชีวิตอันถูกต้อง ที่อยู่ในครรลองครองธรรมอันเหมาะสม เพื่อไปสู่มรรคผลนิพพานในที่สุดเถิด

ขอเจริญพร

อริโย ภิกขุ

สารบัญ

หลักการดูฤกษ์ในพระพุทธศาสนา

การดูฤกษ์งามยามดีนั้น มีผู้หลงผิดเข้าใจผิดกันมานาน ในสมัยก่อนที่พระพุทธเจ้าจะทรงตรัสรู้นั้น ความเชื่อในเรื่องการดูฤกษ์งามยามดีก็มีกันอยู่แล้ว ไม่ใช่จะมีคนหลงผิดเฉพาะในยุคนี้สมัยนี้เท่านั้น

หลักการดูฤกษ์งามยามดีในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าท่านทรงชี้ไปที่การกระทำดีเป็นเกณฑ์ คือในขณะใดเวลาใดเราได้ทำความดี ทางกาย-ทางวาจา-ทางจิตใจ ในขณะนั้น ในเวลานั้น ก็จัดว่าเป็นฤกษ์งามยามดีของผู้นั้น มันมิใช่ขึ้นอยู่กับดวงดาว วัน เดือน ปีอะไร แต่มันขึ้นอยู่กับการกระทำต่างหาก การกระทำที่ดี ย่อมได้สิ่งที่ดีตอบแทน แต่จะช้าหรือเร็วนั้น มันก็ขึ้นอยู่กับกรรมวิบาก และเหตุปัจจัยในกรรมของแต่ละบุคคล

ถ้าเรื่องฤกษ์งามยามดีมีผลร้อยเปอร์เซ็นต์ ทำไมคนที่แต่งงานกัน ส่วนใหญ่ก็ล้วนแต่ได้ไปดูฤกษ์งามยามดีกันมา และก็มีการจัดพิธีการนิมนต์พระมาเจริญพระพุทธมนต์ แต่คนที่แต่งงานกันไปแล้ว ส่วนใหญ่ก็ยังมีเรื่องทะเลาะกันอยู่ หรือบางคู่ถึงขนาดฆ่ากันตายก็มี ส่วนบางคู่ก็ต้องหย่าร้าง และแยกกันอยู่ก็มี จะหาความสุขสงบเย็นในด้านจิตใจอย่างแท้จริงนั้นได้ยากนัก หรือรถยนต์ที่ออกมาใหม่ ๆ เจ้าของก็มีการดูฤกษ์วันออกรถ และนำรถยนต์ไปให้พระเจิมรถให้ และในรถยนต์บางคันก็มีวัตถุมงคลอยู่ในรถด้วย แต่ในแต่ละวัน แต่ละชั่วโมงก็ยังมีอุบัติเหตุเกิดขึ้นกันอยู่เป็นประจำ

ถ้าเราทั้งหลายปรารถนาฤกษ์งามยามดีแล้ว ให้เราทั้งหลายมาดูฤกษ์งามยามดีที่การกระทำทางกาย-ทางวาจา-ทางจิตใจของตัวเราเอง

สติ คือการระลึกรู้ถึงในสิ่งที่ควรรู้ ควรกระทำ และความรู้นั้นก็เป็นไปเพื่อบุญ-กุศล ความดี และการลดละกิเลส และอัตตาตัวตนให้เบาบางจากจิตใจของเราให้มากที่สุด การมีสติในธรรมนั้นจัดว่าเป็นการสร้างฤกษ์งามยามดีที่เราควรทำให้กับตนเอง เพราะเมื่อเรามีสติในธรรมอันเหมาะสมแล้ว การกระทำที่ไม่ดีไม่ถูกต้องเราก็งดเว้น เราก็จะเลือกกระทำในสิ่งที่ดี ๆ ที่เหมาะสมทั้งทางกาย-ทางวาจา-ทางใจ เป็นการสร้างฤกษ์งามยามดีที่ไม่ต้องไปหาหมอดูที่ไหน เพราะเราสามารถดูฤกษ์ให้ตนเอง เราจึงเป็นหมอดูฤกษ์ให้ตนเอง ได้

ตนย่อมเป็นที่พึ่งแห่งตน
ถ้าจะให้พ้นจากตัวตน
จงลดละตัวตนเพื่อพ้นจากทุกข์

อตฺโถ อตฺถสฺส นกฺขตฺตํ กึ กริสฺสนฺติ ตารกา
ประโยชน์เป็นฤกษ์ของประโยชน์เอง
ดวงดาวจักทำอะไรได้

ขุ.ชา.เอก. 27/16

ขาดทุนคือกำไร – กำไรคือขาดทุน

การลงทุนลงแรงในกิจการงานใด ๆ คนส่วนใหญ่ก็มุ่งหวังให้เกิดผลประโยชน์ตอบแทน ถ้าเราได้ผลประโยชน์ตอบแทนที่มากขึ้น เราก็เรียกสิ่งนั้นว่าเป็นผลกำไรของเรา การที่มีผลกำไรเกิดขึ้น คนส่วนใหญ่ในโลกมุ่งไปที่มีวัตถุสิ่งของ หรือเงินทอง ถ้าได้ผลตอบแทนมาก ก็ว่าได้กำไรมาก ถ้าได้ผลตอบแทนน้อยกว่าต้นทุนก็ว่าขาดทุน

ขาดทุนคือกำไร หมายถึง เราได้กระทำในสิ่งที่ดีที่มีประโยชน์ต่อตนเองและต่อส่วนรวม แต่ผลตอบแทนในด้านวัตถุเหมือนมันไม่คุ้มค่าอะไร ถ้าว่ากันในด้านวัตถุนั้นอาจจัดว่าขาดทุน แต่จริง ๆ แล้ว ในด้านของคุณธรรมความดีนั้นจัดว่าเราได้กำไร แต่ไม่ใช่เป็นกำไรในด้านวัตถุสิ่งของเงินทอง แต่เป็นกำไรในด้านของคุณงามความดีที่เป็นบุญ-กุศล เป็นการสะสมกำไรในรูปแบบของการสะสมบารมีธรรม

กำไรคือขาดทุน หมายถึง เราได้กระทำกิจการงานเพื่อตนเองด้วยความไม่ซื่อตรง และด้วยความเห็นแก่ตัว ถ้าจะได้ผลตอบแทนของการงานนั้นมากกว่าการลงทุนก็จริง ในทางโลกก็จัดว่าได้กำไร แต่ถ้าว่ากันตามหลักธรรมแล้วจัดว่าขาดทุน เพราะผลตอบแทนในด้านวัตถุที่เราได้มานั้น มันไม่ซื่อตรงและมันก็นำมาใช้ได้ในระยะสั้น ๆ เพียงในชาตินี้ แต่ความผิดในศีลในธรรมที่เอาเปรียบผู้อื่นด้วยความเห็นแก่ตัว หรือได้ของมาด้วยการคดโกงเขา ด้วยผลของบาปกรรมนั้น ย่อมทำให้เขาเกิดความทุกข์เดือดร้อนในภายภาคหน้าซึ่งมันไม่คุ้มค่าจริง ๆ

กำไรของโลกนั้นเป็นมายา
ชักนำพาลวงใจให้ไหลหลง
ความดีของใจนั้นควรดำรง
เพื่อปลดปลงทุกข์ได้ด้วยธรรมเอย

ผู้มีปัญญา พึงรักษาจิตที่เห็นได้ยากนัก
ละเอียดนัก มักตกไปในอารมณ์ที่น่าใคร่
เพราะว่าจิตที่คุ้มครองดีแล้ว
ย่อมนำความสุขมาให้

ขุ.ธ. 25/19

ญาติโดยธรรม

คนเราเกิดมาย่อมมีญาติพี่น้อง คนในวงศ์วานที่ยังนับรู้กันได้ทางเชื้อสาย ทั้งทางฝ่ายพ่อ และฝ่ายแม่นั้น ทางโลกเขาจัดว่าเป็นญาติพี่น้องกัน โดยปกติของคนทั่ว ๆ ไปแล้ว ย่อมเห็นแก่ญาติพี่น้องของตนเองดีกว่าของผู้อื่น ยกเว้นในบางกรณีที่อาจเห็นผู้อื่นดีกว่าญาติพี่น้องก็มี อันนี้ขึ้นอยู่กับความพอใจและไม่พอใจในเรื่องนั้น ๆ

ความสนิทของญาติพี่น้องนั้น เกิดจากความเป็นญาติทางเชื้อสาย หรือวงศ์ตระกูล ความสนิทแบบนี้ อาจลบเลือนได้ด้วยความขัดข้องหมองใจกันในบางสิ่งบางอย่าง ถ้ายิ่งเป็นเรื่องของผลประโยชน์ด้วยแล้ว ก็มีสิทธิ์ที่จะขัดข้องหมองใจกันได้ง่าย

ในสมัยพระเจ้าอโศกมหาราช พระองค์ได้ทรงถามพระเถระผู้ใหญ่องค์หนึ่งว่า พระองค์เองได้ทำบุญอย่างมากมายในพระพุทธศาสนาถึงขนาดนี้ จะจัดว่าพระองค์นี้เป็นญาติกับพระพุทธศาสนาได้หรือไม่ พระเถระผู้ใหญ่ได้กล่าวว่า ยังไม่จัดว่าเป็นญาติกับพระพุทธศาสนาได้ ถ้าจะให้เป็นญาติกับพระพุทธศาสนานั้น ต้องให้บุตรบวชในพระพุทธศาสนาเสียก่อน จึงจะจัดว่าเป็นญาติกับพระพุทธศาสนาได้

แต่การเป็นญาติกับพระพุทธศาสนาแบบนี้ ก็ยังจัดว่าเป็นญาติภายนอก เพราะถึงจะมีลูกบวชเป็นพระ และสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนาก็ตาม แต่ถ้าตนเองยังไม่ตกกระแสแห่งพระนิพพานแล้ว ก็ยังมีโอกาสไปเกิดในอบายภูมิได้ เพราะในสมัยพุทธกาลนั้น บางคนมีลูกสำเร็จเป็นพระอรหันต์ แต่บิดายังมีกรรมอยู่จึงต้องไปตกนรกก็มี

แต่ถ้าเป็นญาติกันโดยธรรม จะเป็นอีกแบบหนึ่ง คือเป็นญาติกันโดยมีธรรมเป็นตัวเชื่อม เพื่อให้เกิดความสนิทสนม และสามารถช่วยเหลือกันได้ด้วยใจที่เป็นธรรม อย่างนี้จัดว่าเป็นญาติกันโดยคุณธรรม ในจิตใจอันดีงาม ถึงภายนอกจะเป็นญาติหรือไม่ใช่เป็นญาติกันก็ตาม แต่ภายในใจเป็นผู้มีคุณธรรมความดีย่อมเสียสละด้วยจิตใจอันดีงาม

- ญาติแบบโลกนั้นนับกันตามเชื้อสายของบิดา-มารดา
- ญาติแบบธรรมภายนอกนั้นมีคุณธรรมเป็นตัวเชื่อม
- ญาติธรรมภายในนั้นหมายถึง บุคคลซึ่งปฏิบัติจนมีสภาวธรรมปรากฏขึ้นภายในจิตใจของตน และสภาวธรรมนั้นเป็นที่พึ่งของใจได้ บุคคลผู้มีสภาวะแห่งกระแสธรรมที่เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ ผู้นั้นก็จัดว่าเป็นญาติกับธรรมะภายในใจตน
- ญาติภายนอกนั้นดี แต่ยังไม่ยิ่ง
- ญาติภายในนั้นประเสริฐเลิศหนักหนา
- จงพากันคบญาติธรรมพร้อมนำพา
- เพื่อนำมาซึ่งความสุขนิรันดร

ดูโครงกระดูกแล้วย้อนดูตนเอง

ในสำนักปฏิบัติธรรม หรือวัดป่าหลาย ๆ ที่ในเมืองไทยที่เขานิยมนำโครงกระดูกมาแขวนไว้ เพื่อให้นักปฏิบัติธรรมได้พิจารณา เพื่อให้รู้ตามความเป็นจริงว่า ภายในร่างกายของเรานี้ ก็มีโครงกระดูกแบบที่เรากำลังเห็นอยู่นี้ ถ้าสักวันหนึ่งเมื่อเราต้องตายไป ถ้าญาติพี่น้องลูกหลานเขาไม่นำไปเผาศพนั้นก็จะเน่าเหม็น ทั้งมีน้ำเลือด น้ำหนองไหลออกมา ทั้งจะมีหมู่หนอนและหมู่แมลงวันมากินน้ำเลือด และน้ำหนอง ทั้งจะส่งกลิ่นอันเน่าเหม็นออกไป แต่เมื่อวันเวลาผ่านไปนานเข้า เลือด เนื้อ เอ็น และสิ่งต่าง ๆ ย่อมค่อย ๆ เสื่อมสลายไปทีละเล็กทีละน้อย จนสักวันก็จะเหลือเป็นเพียงโครงกระดูกเหมือนที่เขานำมาแขวนไว้ให้เราได้พิจารณานั้นนั่นเอง แต่โครงกระดูกนั้นก็ใช่ว่าจะจีรังยั่งยืนอยู่เป็นโครงกระดูกตลอดไปก็หาไม่ สักวันหนึ่งเมื่อกาลเวลาผ่านไปนานเข้า กระดูกนั้นก็มีวันผุกร่อนเป็นผุยผงได้ในที่สุด ธรรมชาติของสรรพสิ่งนั้น ล้วนมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

สิ่งที่เราเคยสำคัญมั่นหมายว่าเป็นร่างกายของเรา ที่สุดมันก็ไม่ใช่ตัวเราของเราอย่างแท้จริง มันเป็นเพียงธาตุดิน-น้ำ-ไฟ-ลม มาประชุมรวมกันเพียงชั่วคราว แล้วสักวันหนึ่งมันก็ต้องแยกทางกันไป เหมือนการที่เราได้เกิดมารวมกันเป็นครอบครัว สภาพครอบครัวตอนที่เรายังเป็นเด็กอยู่ ส่วนใหญ่ก็จะมีทั้งพ่อ-แม่-พี่-น้องรวมกันอยู่ เมื่อเราโตขึ้นเรื่อย ๆ สภาพของครอบครัวก็เปลี่ยนแปลงไป พ่อ-แม่ก็แก่เฒ่า และตายไปในที่สุด ญาติพี่-น้องก็แยกกันไปมีครอบครัวอยู่ในสถานที่ต่าง ๆ ทรัพย์สินอะไรที่เราเคยคิดว่าเป็นของเรา

มันก็เปลี่ยนแปลงไปได้เช่นกัน โลกธรรมแห่งการเปลี่ยนแปลงคืออะไร

1. มีลาภ คือ การได้มาแห่งลาภสักการะ และทรัพย์สินต่าง ๆ
2. เสื่อมลาภ คือ การที่ลาภสักการะที่เราเคยได้มาแล้วมันก็มีวันสูญเสียไปได้เช่นกัน
3. มียศ คือ การได้มาซึ่งยศฐาบันดาศักดิ์
4. เสื่อมยศ คือ ยศฐาบันดาศักดิ์ก็เหมือนหัวโขน สักวันก็ต้องถอดหัวโขนอันนั้นให้ผู้อื่นสวมต่อไป การเสื่อมจากยศก็เป็นสิ่งหนึ่งที่จะเกิดขึ้น
5. นินทา คือ การถูกผู้อื่นนินทาว่าร้ายทั้งในเรื่องจริงและไม่จริง
6. สรรเสริญ คือ มีการพูดยกย่องสรรเสริญทั้งที่เป็นความจริง และเกินความเป็นจริง
7. ความสุข คือ การได้มาซึ่งความสุขทั้งทางกาย และทางจิตใจ ความสุขก็ไม่จีรังยั่งยืนมันก็เปลี่ยนแปลงได้
8. ทุกข์ คือ ความทุกข์ที่ทนได้ยาก ทั้งความทุกข์ทางกาย และความทุกข์ทางใจ

ในโลกธรรม 8 นี้ มีธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ครอบคลุมอยู่ คือ ธรรมชาติแห่งการเปลี่ยนแปลงในโลกธรรม 8 นี้ ย่อมเกิดขึ้นได้กับทุก ๆ คน จะมากบ้างน้อยบ้าง ช้าบ้างเร็วบ้าง แล้วแต่เหตุปัจจัยของกรรมวิบากของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน แต่ถ้าเป็นปุถุชนคนทั่วไปแล้ว จิตจะไม่รู้เห็นตามความเป็นจริง จะเกิดความลุ่มหลง และยินดียินร้ายในสิ่งเหล่านั้น จิตจะถูกโลกธรรมเข้าครอบงำจิตใจ จิตจะมีทั้งฟูและยุบ แล้วความทุกข์ก็จะตามมา แต่ถ้าเป็น

พระอริยเจ้าที่มีสติปัญญา เคยอบรมจิตใจมาพอสมควรแล้ว จิตจะรู้เท่าทันในโลกธรรม 8 นี้ จิตจะทรงตัวอยู่ในความเป็นกลางได้ จิตจะไม่ฟูไม่ยุบ ไปตามโลกธรรมนั้น ๆ เพราะท่านเคยอบรมพิจารณาเห็นตามความเป็นจริง รู้ว่าสิ่งเหล่านี้ล้วนเกิดขึ้น แล้วก็ต้องเปลี่ยนแปลง และแปรปรวนไป ถ้าจิตไปยึดติดในสิ่งใด ๆ จิตก็จะทุกข์ เป็นการทำร้ายตนเองทางจิตวิญญาณ เรื่องของโลกธรรมนี้ มันไม่ใช่ของเราอย่างแท้จริง มันเป็นเพียงมายาที่ผ่านมา แล้วก็ผ่านไป

หลักคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนานั้น ท่านพยายามชี้ให้เรารู้ถึงความไม่เที่ยง และธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงแห่งสังขารทั้งหลาย และสังขารทั้งหลายนั้น ก็เป็นเหตุนำมาซึ่งความทุกข์ได้ และความที่สังขารทั้งหลายนั้นไม่ใช่ตัวเราของเราอย่างแท้จริง การพิจารณาก็เพื่อให้เรารู้ตามความเป็นจริงของสังขารเหล่านั้นให้ได้ตลอดสาย คือ คนส่วนใหญ่ไม่สามารถพิจารณาสิ่งที่ตนรับรู้ไปให้ถึงที่สุดจนตลอดสายได้ ส่วนใหญ่จะไปติดในช่วงต้นและช่วงกลาง เช่น เมื่อเห็นอะไรสวย ก็จะไปติดยินดีพอใจอยู่ตรงความสวยนั้น ซึ่งความจริงธรรมชาติของความสวยอีกอย่างหนึ่งที่กำลังตามมา คือ การเปลี่ยนแปลงจากความสวยเป็นความไม่สวย และที่สุดของความสวยและความไม่สวยนั้น ก็คือ ความว่างเปล่าทั้งในความสวย และความไม่สวย จิตผู้รู้นั้นสามารถมองได้ตลอดสาย จนถึงความว่างเปล่าแห่งความไม่ยึดถือนั้น ก็เพราะสติ-ปัญญาที่อบรมตนเองมาอย่างพอเหมาะพอสมควรแล้ว หรือเช่น เห็นโครงกระดูกก็เกิดความกลัวในโครงกระดูกนั้น ซึ่งตามความเป็นจริงแล้วตัวเองก็มีโครงกระดูกอยู่เหมือนกัน จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็ล้วนต้อง

นำโครงกระดูกของตนเองไปด้วยอยู่ตลอดเวลา แต่ด้วยความฝังใจในบางสิ่งบางอย่าง ทั้งการอบรมจิตของตนในหลักธรรมยังไม่เข้มแข็งพอ จิตจึงไปติดตรงความกลัวนั้น จิตไม่สามารถพิจารณาให้ไปตลอดสาย จนเลยความกลัวไปได้ สิ่งที่ควรแก้ไขก็คือ การพิจารณาในธรรมทั้งหลายอยู่เนื่อง ๆ พยายามอบรมจิตตนเองให้มั่นคงอยู่ด้วยหลักธรรม แห่งความไม่เที่ยง-ความเป็นทุกข์-ความไม่ใช่ตัวเราของเรา อย่าไปหลงมายาให้จิตหลอกตนเอง จนเสียความเป็นปกติของใจ ต้องพยายามรักษาความเป็นปกติของใจให้ชำนาญ

โครงกระดูกสอนธรรม

อันตัวเรานั้นเคยเป็นอย่างท่าน
สักวันหนึ่งท่านก็จะเป็นอย่างเรา
เมื่อมีชีวิตอยู่นั้นไม่ควรประมาท
ท่านทั้งหลายจงอย่าประมาทเลย
เพราะความประมาทในธรรมทั้งหลายนั้น
เราจึงมิได้เร่งสะสมบุญ-กุศลและความดี
เมื่อเราตายกลายเป็นผีแล้ว
อันความดีและบุญ-กุศลนั้น
ก็ยากนักที่จะทำได้ดังใจหมาย

ขมิ้นกับปูน

ขมิ้นกับปูนนั้นเป็นสำนวนไทยที่มีความหมายมาจากการที่เราเอาน้ำปูนใสมาผสมกับน้ำของขมิ้น จะเกิดปฏิกิริยาทำให้น้ำปูนใสนั้นเปลี่ยนเป็นสีแดง อันปูนสีแดงนั้นที่คนผู้ใหญ่ในสมัยก่อนนิยมนำมากินกับหมากกับพลู

น้ำปูนใสเมื่อพบหรือผสมกับขมิ้นแล้ว จะเปลี่ยนเป็นสีแดง ปฏิกิริยาใหม่ที่เป็นสีแดงนั้น ถ้าเราพิจารณาไปในด้านธรรมแล้ว สีแดงก็หมายถึงความโกรธ เพราะปกติของคนที่ไม่พอใจกันหรือคนที่โกรธกันมาก ๆ หน้าจะแดง ความร้อนคือธาตุไฟในร่างกายจะทำปฏิกิริยาให้หน้าตาแดงขึ้นมาได้

ในชีวิตของคนที่จะมีความรู้สึกที่เป็นขมิ้นกับปูนนั้น ก็ได้แก่ แม่ผัวกับลูกสะใภ้ แต่ก็มิใช่จะเสมอไป แม่ผัวกับลูกสะใภ้ที่เข้ากันได้ดีก็มีมาก หรือแม่ผัวกับลูกสะใภ้ที่เข้ากันได้ไม่สนิทใจกันนักก็มีอยู่ไม่น้อย ขึ้นอยู่กับกรรมวิบากและจริตนิสัย และการวางตัวของคนทั้งสองฝ่าย ถ้าลูกสะใภ้ยอมแม่ผัวเสียเป็นส่วนใหญ่ ทั้งเอาอกเอาใจให้มาก และแม่ผัวก็ไม่กระทำอะไรที่เกินกว่าเหตุจนเกินไป ทั้งพยายามให้มีเหตุและมีผลในหลักธรรมให้มาก มีการรักษาจิต รักษาวาจา ของตนเองให้เหมาะสม และรักษาใจของผู้อื่นด้วย และพยายามเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน เพราะการอยู่ร่วมกันนั้น มันก็อดที่จะมีการกระทบกระทั่งกันบ้างไม่มากก็น้อย ทั้งโดยเจตนาหรือไม่เจตนาก็ตาม

สิ่งที่จะกันระหว่างแม่ผัวกับลูกสะใภ้ให้มีการทะเลาะเบาะแว้ง หรือการขัดอกขัดใจกันให้น้อยลง สิ่งนั้นคือทั้งสองต้องมีใจที่เป็นธรรม พยายามน้อมนำหลักธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติให้ได้ในชีวิตประจำวัน

ธรรมะนั้นท่านเรียกว่า สังคหวัตถุ 4 คือ

1. ทาน คือให้รู้จักการแบ่งปันสิ่งของที่เป็นของตนให้ผู้อื่นด้วยจิตใจอันดีงาม
2. การพูดจาด้วยวาจาที่อ่อนหวาน มีเหตุมีผลในธรรม ไม่พูดโกหก ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจอ เหลวไหล ไร้สาระ
3. มีการเสียสละ ลดละการเห็นแก่ตัว เพื่อประโยชน์ของผู้อื่น และเพื่อประโยชน์ส่วนรวมอันเหมาะสม
4. เป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย ไม่เย่อหยิ่ง ถือเนื้อถือตัว รู้จักอ่อนน้อมถ่อมตน

ถ้าสามารถประพฤติอยู่ในคุณธรรมทั้ง 4 นี้ให้ได้ การอยู่รวมกันย่อมจะมีความสุขมากขึ้น และจะขอเพิ่มธรรมะอีก 4 อย่าง นั่นก็คือ

1. ให้มีความซื่อสัตย์แก่กันและกัน
2. ให้รู้จักการข่มใจของตนไม่เอะอะโวยวาย
3. ให้มีความอดทน ทำใจสงบเย็น
4. มีเมตตาต่อทุกคนไม่ว่ามิตรหรือศัตรู

- อยากให้เขาเมตตากับเรา ก็จงมีเมตตาต่อเขา
- อยากให้เขาอ่อนน้อมต่อเรา ก็จงอ่อนน้อมต่อเขา
- อยากให้เขาช่วยเหลือเรา เราก็ต้องช่วยเหลือเขา
- อยากให้เขาทำดีกับเรา เราก็ต้องทำดีกับเขา
- อยากให้เขาพูดดีกับเรา เราก็ต้องพูดดีกับเขา
- อยากให้เขามีน้ำใจดีกับเรา เราก็ต้องมีน้ำใจดีกับเขา

หวังผลในอนาคต

การตั้งความหวังในสิ่งหนึ่งสิ่งใด แล้วก็พยายามทำสิ่งนั้นให้ได้ เหมือนดังใจที่เราตั้งความหวังไว้ ทุกคนที่เกิดมาส่วนใหญ่ ก็ต้องตั้งความหวังในสิ่งใดสิ่งหนึ่งไว้ แต่เราจะทำได้ดังใจที่เราหวังได้หรือเปล่านั้นมันยังไม่แน่นอน เพราะความคาดหวังมันเป็นเพียงความนึกคิดเท่านั้น แต่ความเป็นจริงที่มันจะเกิดขึ้นนั้น มันเป็นอีกส่วนหนึ่ง ซึ่งมันก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยหลายอย่าง

การตั้งความหวังนั้น มีทั้งคุณและโทษ แล้วแต่สติปัญญาของแต่ละคน ถ้าตั้งความหวังแบบโลก ๆ มันก็หาที่สิ้นสุดแห่งกองทุกข์ไม่พบ เพราะมันจะวนเวียนอยู่ในวัฏฏะของกิเลส → กรรม → วิบาก แล้วมันก็จะวนจากวิบาก → กิเลส → กรรมอีก จะเวียนเป็นวงกลมไปเรื่อยหาทางออกไม่พบ นอกจากต้องตัดตรงสิ้นกิเลส เมื่อไม่มีกิเลส ตัวต่อภพต่อชาติของวัฏฏะก็สิ้นลง เช่น

คนบางคนตั้งความหวังไว้ว่า เมื่อได้มีการศึกษาที่สูง ๆ เมื่อได้มีโอกาสทำงานก็จะได้เงินเดือนที่มาก ๆ แล้วคงมีความสุข และต่อไปก็จะได้มีครอบครัว มีลูก มีหลาน มีบ้าน มีรถ เมื่อได้สิ่งเหล่านี้แล้ว คงมีความสุข แต่กว่าจะได้มาก็ยากลำบากทั้งทางกายและทางใจ เมื่อได้มาแล้วก็ยังไม่พบความสุขที่แท้จริง จิตผู้ที่มีความทะยานอยากอยู่ในจิตเอง จึงหาความพอแห่งจิตไม่พบ เมื่อจิตไม่มีความพอในจิตเอง จึงต้องดิ้นรนกันไป จนตายจากชาตินี้แล้ว ก็ไปเกิดในภพชาติใหม่ จิตผู้ที่ไม่มีความพอ จึงหยุดไม่เป็นก็แสวงหากันต่อไปอีก จนนับภพนับชาติกันไม่ถ้วน เพราะหยุดไม่เป็นความหวังแบบโลก ๆ ก็เป็นเช่นนี้เอง

คนส่วนใหญ่ตั้งความหวังกันในระยะสั้น ๆ เพียงความหวังในวันนั้น เดือนนั้น และปีนั้น แต่บุคคลผู้มีปัญญาบางคน เขาตั้งความหวังไปในทางที่ถูกต้องอย่างสูงส่ง ตั้งความหวังกันแบบข้ามภพข้ามชาติกันเลยก็มี เช่น พระพุทธเจ้าในสมัยที่พระองค์ยังเป็นพระดาบสอยู่ พระองค์ก็ตั้งความหวังและปรารถนาที่จะเป็นพระพุทธเจ้า พระองค์จึงต้องสร้างบารมี เพื่อให้ความปรารถนาที่ตั้งใจไว้สำเร็จให้ได้ ด้วยการสะสมสร้างบารมี หรือพระสาวกบางรูปก็ตั้งความปรารถนาไว้ แล้วก็สร้างสมความดี เมื่อบุญบารมีถึงที่สุดความหวังความปรารถนาก็จบ

การตั้งความหวังและปรารถนาเพื่อความพ้นทุกข์นั้น และได้ปฏิบัติให้ถึงความพ้นทุกข์ให้ได้ ด้วย

- สัทธา ความเชื่อด้วยปัญญา
- วิริยะ ความเพียรอันถูกต้อง
- สติ ความระลึกได้โดยชอบ
- สมาธิ ความตั้งใจมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง
- ปัญญา ความรู้ทั่วไปอย่างชัดแจ้งด้วยธรรม

หวังแบบโลก

หวังสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์
หวังสิ่งใด ได้สิ่งนั้นก็ยึดติด

หวังแบบธรรม

หวังสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้นก็ไม่ทุกข์
หวังสิ่งใด ได้สิ่งนั้นก็ไม่ยึดติด

ปาฏิหาริย์ที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญ

ไม่ว่าคนในยุคนี้หรือคนในยุคสมัยพุทธกาลที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ คนที่ชอบเรื่องของอิทธิปาฏิหาริย์นั้นก็มีอยู่มาก การแสดงปาฏิหาริย์นั้น พระพุทธเจ้าทรงแบ่งแยกไว้ 3 อย่าง คือ

1. อิทธิปาฏิหาริย์ หมายถึง การแสดงฤทธิ์อันเกินวิสัยของคนทั่ว ๆ ไปที่จะทำกันได้ เช่น การดำลงไปในแผ่นดิน การเหาะขึ้นไปบนอากาศ และการเดินบนน้ำ เป็นต้น นี้จัดว่าเป็นฤทธิ์ที่บางท่านทำได้

2. อาเทสนาปาฏิหาริย์ หมายถึง การรู้ความคิดของคนอื่น และรู้อุปนิสัยตลอดจนรู้ถึงบุญบารมีในธรรมของคนอื่น เป็นต้น

3. อนุสาสนีปาฏิหาริย์ หมายถึง คำสอนที่มีความอัศจรรย์ในคำสอนเอง เพื่อให้เกิดผลของการปฏิบัติ เพื่อความก้าวหน้าในธรรม เพื่อการลดละกิเลส

ปาฏิหาริย์ทั้ง 3 อย่างนี้ พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญอนุสาสนีปาฏิหาริย์ว่าเป็นยอดของปาฏิหาริย์ทั้งหลาย เพราะสามารถช่วยให้บุคคลได้รับประโยชน์อย่างแท้จริง ประโยชน์ที่แท้จริง และเป็นประโยชน์อันสูงสุด คือ ประโยชน์ที่เป็นไปเพื่อมรรคผลนิพพาน ไม่ใช่ประโยชน์จอมปลอมที่ทำให้คนยึดติดผูกพันกับฤทธิ์เดช และวัตถุสิ่งของ พระบางองค์ท่านปฏิบัติจนได้อภิญญา 6 สามารถแสดงฤทธิ์ได้ แต่ส่วนใหญ่ท่านก็ไม่ใช่จะมาแสดงฤทธิ์กันเล่น ๆ ง่าย ๆ เพราะเป็นการมัวเมาญาติโยมให้หลงยึดติด อภิญญา 6 นั้น ได้แก่

อภิญญาที่ 1 สามารถแสดงฤทธิ์ได้

อภิญญาที่ 2 สามารถมีหูทิพย์ได้

อภิญญาที่ 3 สามารถรู้จักกำหนดใจของผู้อื่น

อภิญญาที่ 4 สามารถระลึกชาติได้

อภิญญาที่ 5 สามารถมีตาทิพย์

อภิญญาที่ 6 สามารถรู้จักทำกิเลสให้สิ้นไป

พระอรหันต์ประเภทเจโตวิมุติเท่านั้นที่จะได้อภิญญาทั้ง 6 ข้อ ส่วนอภิญญาข้อที่ 1 ถึงข้อที่ 5 นั้น ปุถุชนที่ยังมีกิเลส แต่สมาธิดีก็สามารถทำได้ แต่ยังไม่สามารถปิดอบายภูมิได้ ผู้ที่จะปิดอบายภูมิได้นั้นต้องตกกระแสแห่งพระนิพพานเสียก่อนจึงจะได้ ส่วนท่านที่ได้เฉพาะอภิญญาข้อที่ 6 โดยอภิญญาข้อที่ 1 ถึงข้อที่ 5 นั้น ท่านไม่ได้ บุคคลเช่นนี้ ท่านเรียกว่า พวกปัญญาวิมุติ คือหลุดพ้นด้วยปัญญา ปฏิบัติหนักไปทางปัญญาโดยมีพื้นฐานของสมาธิบ้างไม่มากนัก

จริตนิสัย และบุญบารมีของแต่ละบุคคลนั้น สะสมมาไม่เหมือนกัน บางคนหนักไปทางสมาธิก็มี หนักไปทางทานก็มี หนักไปทางเมตตาก็มี หนักไปทางปัญญาก็มี ฯลฯ แล้วแต่จริตนิสัย และบุญบารมีของแต่ละบุคคลที่ได้สะสมกันมาไม่เหมือนกัน แต่สิ่งที่สำคัญที่สุด และจัดว่าเป็นแก่นแท้แห่งพระพุทธศาสนานั้น ก็คือ การปฏิบัติเพื่อให้ถึงความพ้นทุกข์ และดับทุกข์ได้ในที่สุด

จะมีประโยชน์อะไรในเครื่องรางของขลังและฤทธิ์เดช ถ้าใจเรายังเป็นทุกข์อยู่ ความกลัดกลุ้มใจยังมาเยือนเราได้ ทั้งเรื่องฤทธิ์เดชนั้น ก็ยังอยู่ใน

กฎแห่งพระไตรลักษณ์ คือ มันไม่เที่ยง-มันเป็นทุกข์-มันไม่ใช่ตัวเราของเรา เพราะมันเกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไปได้ในที่สุด จะหาแก่นแท้และสาระอย่างจริงจังนั้นไม่ได้เลย มันเป็นเพียงมายาที่เกิดขึ้นมาเพื่อลวงใจคนที่หลงมันเท่านั้นเอง และเป็นเพียงชั่วครั้งชั่วคราว ไม่ยั่งยืนอะไร ทำไมเราไม่แสวงหาของจริง คือ สัจจะธรรม เพื่อบุญ-กุศลที่เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ ซึ่งเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนและสรรเสริญว่า "ความสุขใดจะเสมอด้วยความสงบนั้นไม่มี" เราควรที่จะพัฒนาตนเอง เพื่อที่จะได้พบความสงบอย่างสูงสุด

สงบกาย

สงบจิต

สงบจากกิเลส

นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ

(ความสุข (อื่น) ยิ่งกว่าความสงบนั้นไม่มี)

ประทีปส่องชีวิต

การดำเนินชีวิตในโลกนั้น มีความหลากหลายของปัญหาที่ต้องประสบและพบเห็น มีทั้งสุขและทุกข์ ชีวิตของคนนั้น จุดเริ่มต้นคือการถือกำเนิดเกิดขึ้นมา เมื่อเกิดมาแล้วทุกคนก็ต้องดิ้นรนต่อสู้ไปตามกระแสแห่งกรรมวิบากและความทะยานอยากในใจตน พร้อมกับบ่ายหน้าสู่จุดเดียวกันคือความตายจะช้าบ้างเร็วบ้างก็แล้วแต่ผลของกรรมของแต่ละบุคคลจะพาไป ในหนทางที่ทุกคนบ่ายหน้าสู่ความตายนั้น มันมีทั้งหลุมบ่อและขวากหนามของชีวิตอยู่ในระหว่างทางเดินนั้น ทั้งในหนทางการดำเนินชีวิตนั้น ก็มีความมืดของอวิชชา (ความไม่รู้จริง) แอบแฝงอยู่ ถ้าเราทั้งหลายต้องการเดินทางด้วยความปลอดภัย หรือให้มีความเดือดร้อนในปัญหาให้น้อยที่สุด เราก็ต้องหาแสงสว่าง เพื่อส่องทางการดำเนินของชีวิต เพื่อความปลอดภัยในระหว่างการเดินทาง และจะได้เดินทางถึงจุดหมายปลายทาง อันเป็นความสุขอย่างแท้จริง แต่ถ้าเราไม่มีประทีปแห่งแสงสว่างของจิตใจแล้ว เราก็จะต้องเดินทางด้วยความมืดของอวิชชา ซึ่งจะพาให้เราหลงทาง และได้รับความทุกข์ทั้งทางกายและทางจิตใจ การเดินทางของชีวิตส่วนใหญ่ต้องเดินทางเป็นระยะทางอันยาวไกล เนื่องจากตัดวัฏฏะให้ขาดลงไม่ได้

ประทีปดวงน้อย

ประทีปดวงน้อยนั้นย่อมให้แสงสว่างที่น้อย ถึงจะมีแสงน้อย แต่ก็ยังดีกว่าไม่มีแสงเสียเลย ประทีปดวงน้อยที่ว่านี้คือ การบริจาคทาน การบริจาคทานนั้นต้องบริจาคด้วยใจที่เสียสละอย่างแท้จริง มิใช่บริจาคด้วยใจที่ขัดเคือง หรือบริจาคโดยไม่เต็มใจ หรือให้แบบเสียมิได้ หรือบริจาคแล้วก็ยังเก็บเอาไปตำหนิติเตียนอีก ถ้าเป็นการบริจาคแบบนี้ บุญย่อมได้น้อยลง

ประโยชน์ของการบริจาคทานนั้น เปรียบเสมือนเมื่อเกิดมีไฟไหม้บ้าน สิ่งของต่าง ๆ ที่เรานำออกจากบ้านไม่ได้ ไฟก็จะไหม้ของนั้นจนเสียหาย เสมือนคนที่ตายจากโลกนี้ ก็ไม่สามารถนำสิ่งของติดตัวไปได้ แต่การบริจาคทานนั้น เป็นการนำสิ่งของไปใช้ได้ในโลกหน้าหลังจากตายแล้ว และของที่ให้ทานแล้วนั้น โจรปล้นก็ไม่ได้ ใครจะมาริบก็ไม่ได้ ไฟไหม้ก็ไม่เป็นไร และก็ยังส่งผลให้เข้าสู่โลกสวรรค์ ทั้งมีผลในชาตินี้และชาติต่อ ๆ ไป

การให้ทานด้วยสิ่งของที่แตกต่างกัน ย่อมได้ผลที่แตกต่างกัน เช่น

ให้อาหารเป็นทาน ชื่อว่าให้กำลัง

ให้ผ้าเป็นทาน ชื่อว่าให้ผิวพรรณ

ให้ยานพาหนะเป็นทาน ชื่อว่าให้ความสุข

ให้ประทีปเป็นทาน ชื่อว่าให้ดวงตา

ให้ที่พักพิงเป็นทาน ชื่อว่าให้ทุกสิ่งทุกอย่าง

ให้ธรรมะเป็นทาน ชื่อว่าให้สิ่งที่ไม่ตาย

- บุญที่เจริญขึ้นได้ทุกเวลา มีผู้กราบทูลถามพระพุทธเจ้าว่า ชนพวกไหน มีบุญเจริญในกาลทุกเมื่อ ทั้งกลางวันและกลางคืน ชนพวกไหน ตั้งอยู่ในธรรม สมบูรณ์ด้วยศีล เป็นผู้ไปสวรรค์ พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสตอบว่า ชนเหล่าใดสร้างอารามที่พักอาศัย ปลูกต้นไม้ให้ผู้อื่น ได้ร่มเงา สร้างสะพานหรือทำทางที่ไม่เรียบร้อยให้เรียบร้อย และ สร้างโรงทานน้ำสำหรับผู้อื่น ชนเหล่านั้นย่อมมีบุญ เจริญในกาลทุก เมื่อทั้งกลางวันและกลางคืน ชนเหล่านั้นต้องอยู่ในธรรม สมบูรณ์ด้วย ศีล เป็นผู้ไปสวรรค์
- การทำบุญให้ทานที่จะมีผลมากนั้น ควรทำบุญแก่ผู้มีศีล หรือ ผู้สิ้นกิเลส หรือผู้มีกิเลสน้อยลง การทำบุญให้ทานแก่ผู้มีกิเลส ย่อมได้ผลของบุญ-กุศลน้อย และถ้าทำบุญให้ทานโดยมีอัตตา ตัวตนน้อย หรือไม่มีอัตตาตัวตน ผลของทานนั้นก็จะมากยิ่งขึ้น
- การให้ทาน และผลของทานที่ควรทราบคือ

1. ให้ทานด้วยสัทธา ส่งเสริมให้เป็นคนมั่งคั่ง มีทรัพย์มาก มีโภคะมาก และเป็นผู้มีรูปสวยงามน่าดูน่าเลื่อมใส มีผิวพรรณงามยิ่งนัก ในขณะที่ผลของทานให้ผล
2. ให้ทานโดยความเคารพ ส่งเสริมให้เป็นผู้มั่งคั่ง มีทรัพย์มาก มีโภคะมาก และมีบุตรธิดา ภรรยา คนงาน และคนรับใช้ที่ว่า นอนสอนง่าย คอยเงี่ยโสตฟังคำสั่ง ในขณะที่ผลของทานให้ผล
3. ให้ทานในกาลอันสมควร ส่งเสริมให้เป็นคนมั่งคั่ง มีทรัพย์มาก มีโภคะมาก และเป็นผู้มีความต้องการที่เกิดขึ้นตามกาลอัน บริบูรณ์ ในที่ ๆ ทานนั้นส่งผล

4. มีจิตอนุเคราะห์แล้วจึงให้ทาน ส่งเสริมให้เป็นคนมั่งคั่ง มีทรัพย์มาก มีโภคะมาก และเป็นผู้มีจิตน้อมไปเพื่อบริโภคกามคุณ 5 สูงยิ่งขึ้น ในที่ ๆ ทานนั้นให้ผล
5. ให้ทานที่ไม่กระทบตนเองและผู้อื่น ส่งเสริมให้เป็นคนมั่งคั่งมีทรัพย์มาก มีโภคะมาก และทรัพย์สินของเขาจะไม่มีภัยอันตรายจากอัคคีภัย อุทกภัย โจรภัย หรือจากคนไม่เป็นที่รัก หรือจากทายาท ในที่ ๆ ทานนั้นให้ผล

คนดีนั้นเวลาให้ทานจะมีอาการ เช่น

1. ให้โดยความเคารพ
2. ให้โดยความอ่อนน้อม
3. ให้ด้วยมือตัวเอง
4. ให้ของที่ดีไม่เป็นเดน
5. ให้โดยเห็นอนิสงส์ของทาน

ประทีปขนาดกลาง

ประทีปดวงขนาดกลางนั้น ย่อมให้แสงสว่างพอประมาณ ดีกว่าขนาดดวงเล็ก แต่แสงสว่างนั้น ก็ย่อมสู้ดวงขนาดใหญ่ไม่ได้ ประทีปดวงขนาดกลางนั้น ก็คือ การรักษาศีล ในเรื่องการรักษาศีลนั้น ก็ต้องรักษากันตามแต่เจตนาของแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะเป็นศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 หรือศีล 227 เจตนาในใจนั้นเป็นใหญ่ เมื่อมีเจตนาดีแล้ว พยายามปฏิบัติให้ได้ ศีลนั้นก็สมบูรณ์ ศีลที่สมบูรณ์ ย่อมมีผลมีอนิสงส์อันเหมาะสมแก่ผู้รักษาศีลนั้น อนิสงส์ของผู้ที่สมบูรณ์ด้วยศีลมี 5 ประการ คือ

1. เป็นผู้ได้โภคสมบัติจำนวนมาก เพราะไม่ประมาท
2. เป็นผู้มีชื่อเสียงอันดีงาม ขจรขจายไป
3. เป็นผู้แกล้วกล้าไม่เก้อเขินในท่ามกลางชุมชน
4. ไม่หลงในเวลาใกล้จะตาย
5. ย่อมไปเกิดในที่สุคติโลกสวรรค์

ส่วนผู้ชอบผิดศีลอยู่เป็นนิจ ผลของกรรมวิบาก ย่อมทำให้เขาต้องมีโทษ 5 ประการ คือ

1. ย่อมเข้าถึงความเสื่อมแห่งทรัพย์ เพราะความประมาท
2. ย่อมมีชื่อเสียงอันเลว ขจรขจายไป
3. เป็นผู้เก้อเขินไม่แกล้วกล้าในท่ามกลางหมู่ชน
4. เป็นผู้หลงในเวลาใกล้ตาย
5. เมื่อตายไป ย่อมเกิดในที่ทุคติ คือ อบายภูมิ 4

ศีล และปัญญาอาศัยกัน

ศีลช่วยให้ปัญญาบริสุทธิ์ ปัญญาก็ช่วยให้ศีลบริสุทธิ์ ศีลมีในบุคคลใด ปัญญาก็มีในบุคคลนั้น ปัญญาย่อมมีแก่ผู้มีศีล และศีลย่อมมีแก่ผู้มีปัญญา นักปราชญ์ย่อมกล่าวว่า ศีลและปัญญาเป็นยอดในโลก ศีลและปัญญาอาศัยกันทำให้บุคคลนั้นบริสุทธิ์ เปรียบเหมือนบุคคลใช้มือล้างมือ ใช้เท้าล้างเท้า

ศีลธรรมนั้นสร้างสันติสุข

ถ้าครอบครัวใดเป็นครอบครัวที่มีศีลมีธรรม ครอบครัวนั้นก็จะเป็นครอบครัวที่มีความสุขมากกว่าความวุ่นวาย แต่ถ้าคนในครอบครัวใดที่ไม่อยู่ในศีลในธรรม ครอบครัวนั้นจะหาความสุขสงบได้ยาก ความเดือดร้อนและความวุ่นวายต่าง ๆ จะเกิดมีมาให้แก้ปัญหาอยู่เรื่อย ๆ

ศีลเป็นพื้นฐานของคนดี ถ้าคนใดอยู่ในศีลอยู่ในธรรม บุคคลนั้นก็คบหาสมาคมได้ และมีแต่จะแนะนำกันไปสู่สิ่งที่ดีงาม แต่ถ้าใครคบกับพวกที่ไม่อยู่ในศีลไม่อยู่ในธรรมแล้ว การนำพากันไปสู่สิ่งที่ไม่ดีงามก็มีโอกาสเกิดขึ้นได้ง่าย จงมีศีลเป็นเพื่อน มีศีลเป็นที่พึ่ง มีศีลเป็นเกราะ มีศีลเป็นประทีปของชีวิต ผู้ใดมีศีลผู้นั้นจะมีความสุขความเจริญทั้งภายนอกและภายใน

การรักษาศีลนั้น เบื้องต้นก็ต้องรู้จักการรักษาศีลเป็นข้อ ๆ ไปก่อน ต่อเมื่อศีลและปัญญาเกื้อหนุนกันดีแล้ว การรักษาศีลนั้นก็จะมารวมลงที่จิต เพราะศีลนั้นเป็นการสำรวมทางกาย และทางวาจา แต่ต้นทางของการที่จะสำรวมทางกาย และทางวาจานั้นต้องออกไปจากจิต เมื่อจิตมีปัญญาถึง

ระดับหนึ่งแล้ว เราก็มารักษาลงที่จิต เมื่อรักษาจิตได้สมบูรณ์ดีแล้ว ศีลก็ย่อมสมบูรณ์ตามไปด้วย การที่จะรักษาศีลด้วยการรักษาจิตนั้น สติเป็นรากฐานอันสำคัญ เมื่อมีสติรักษาจิต ก็ได้ชื่อว่าได้รักษาศีลธรรมไปด้วย

ศีลเป็นกำลังไม่มีที่เปรียบ
ศีลเป็นอาวุธสูงสุด
ศีลเป็นเครื่องประดับอย่างประเสริฐ
ศีลเป็นเกราะอย่างอัศจรรย์
ศีลเป็นเสบียงการเดินทางอย่างสูงสุด
ศีลเป็นผู้นำทางอย่างประเสริฐ
ศีลมีกลิ่นที่ขจรไปทั่วทุกทิศ
ศีลเท่านั้นเป็นเลิศในโลกนี้

ส่วนผู้มีปัญญาเป็นผู้สูงสุด
ความชนะในหมู่มนุษย์และเทวดา
ย่อมมีเพราะศีลและปัญญา
จงรักษาศีล แต่อย่ายึดถือศีล
ศีลนั้นมีไว้เพื่อรักษา
แต่ศีลไม่ได้มีไว้เพื่อยึดถือ

ประทีปดวงใหญ่

ประทีปดวงใหญ่นั้น ย่อมให้แสงสว่างมาก จะดูสิ่งใดก็เห็นอย่างแจ่มแจ้ง รู้ตามความเป็นจริง ประทีปดวงใหญ่นั้น คือการภาวนา หมายถึงการทำให้มีขึ้น เกิดขึ้นมา และทำใจให้เจริญขึ้น ในหลักการของการภาวนานั้น แบ่งเป็น 2 อย่าง คือ

1. สมถภาวนา เป็นการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ เช่นการฝึกจิตให้เป็นสมาธิ
2. วิปัสสนาภาวนา เป็นการฝึกอบรมปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง

ในการเดินทางของชีวิตนั้น ถ้าผู้ใดมีสติ-ปัญญาในการภาวนา เป็นประทีปส่องชีวิต ผู้นั้นย่อมเดินทางด้วยความปลอดภัย การรู้เท่าทันจิต รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ก็คือการตามดูจิตตามความเป็นจริง ผู้นั้นย่อมพ้นจากภัยทั้งภายนอกและภัยภายใน เหมือนดังพุทธพจน์ที่ว่า “ผู้ใดตามดูจิตผู้นั้นย่อมพ้นจากบ่วงของมาร” จงหมั่นอบรมจิตด้วยการเจริญภาวนา โดยให้มีสติ-ปัญญา ดูจิตตนเอง อบรมจิตตนเอง รู้เท่าทันจิตตนเอง นั้นประเสริฐกว่าไปรู้เท่าทันจิตผู้อื่น การเจริญสติ-ปัญญาในชีวิตประจำวันนั้น สิ่งที่สำคัญคือความต่อเนื่องแห่งการเจริญสติ-ปัญญา บางคนปฏิบัติมานานก็จริง แต่ปฏิบัติแล้วภูมิธรรมไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร นั้นเป็นเพราะการอบรมจิตของตนเองขาดความต่อเนื่อง เดี๋ยวกระโดดขึ้นบนเส้นทางธรรม เดี๋ยวกระโดดลงสู่เส้นทางโลก และการเดินทางนั้น ก็ยังแบกโลกอยู่ด้วย การเดินด้วยตัว

เปล่าอย่างเดียว ก็ยังแย่อยู่เต็มที่ นี่เดินทางแล้วแบกโลกอยู่บนบ่าด้วย คงจะให้ถึงจุดหมายปลายทางด้วยความสะดวกและเร็วนั้นคงเป็นไปได้โดยยาก

ในการภาวนานั้น ถ้าคนที่ยังไม่เข้าใจ จะไปติดที่รูปแบบเป็นหลัก คือจะคิดว่าการปฏิบัติธรรมนั้น คือการเดินจงกรม หรือการนั่งสมาธิเท่านั้น แต่จริง ๆ แล้วไม่ว่าขณะนั่งสมาธิ หรือเดินจงกรม หรือขณะกระทำอะไรอยู่ ถ้าจิตเรามีสติอยู่ในสติปัฏฐาน 4 คือ รู้ตามความเป็นจริงของกาย รู้ตามความเป็นจริงของเวทนา รู้ตามความเป็นจริงของจิต และรู้ตามความเป็นจริงของธรรม รู้นั้นเป็นไปเพื่อละความพอใจและไม่พอใจในโลกออกเสียให้ได้ นี่เป็นเรื่องของความรู้สึกภายในจิตใจโดยเฉพาะ ไม่เกี่ยวข้องกับกิริยาภายนอก กิริยาภายนอกเป็นเพียงรูปแบบเท่านั้น สิ่งสำคัญอยู่ที่สติ-ปัญญารู้เท่าทันกายและใจตนเอง

สติทางโลกก็แบบหนึ่ง สติทางธรรมก็อีกแบบหนึ่ง สติในสติปัฏฐาน 4 นั้นต้องเป็นสัมมาสติ คือ เป็นการระลึกรู้โดยชอบธรรม เช่น ควรระลึกรู้ในสิ่งที่ควรรู้ อย่างถูกต้องเป็นไปเพื่อลดละกิเลส ลดละอัตตาตัวตน ละความพอใจและไม่พอใจในโลกออกจากจิตใจเราให้ได้ บางครั้งเราก็อยู่กับการรู้ลม คือหายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ บางครั้งก็อยู่กับพุทโธ บางครั้งก็อยู่กับความสงบภายในใจ บางครั้งก็รู้เห็นตามความจริง ในสิ่งที่เกิด-ดับในจิตของตนเองบางครั้งก็ต้องพิจารณาใคร่ครวญให้รู้ว่า ตัวเรานี้ประกอบไปด้วยรูป-นามขันธ์ 5 ซึ่งมันเป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอนอะไร มันมีความเปลี่ยนแปลง เป็นธรรมชาติที่กำลังเป็นไป เพราะความยึดถือผูกพันในขันธ์ 5 นี้ เราจึงเป็นทุกข์อยู่ร่ำไปหาที่สิ้นสุดไม่เจอ ขันธ์ 5 นี้ มันไม่ใช่ตัวเราของเรา มันเป็นเพียงธาตุ

ที่ประกอบรวมตัวชั่วคราวเท่านั้นเอง สักวันก็ต้องแยกย้ายกันไปตามเหตุตามปัจจัยของเขา ในเมื่อเรายังมีชีวิตอยู่ ควรอยู่ด้วยการเจริญภาวนาในชีวิตประจำวัน คือ

1. การดำรงชีวิตด้วยการงดเว้นจากบาปกรรมทั้งหลาย สิ่งที่ผิดศีลผิดธรรมควรงดเว้น จะเป็นฆราวาสก็ควรอยู่ในศีลของฆราวาส คือ ศีล 5 จะเป็นนักบวชก็ควรอยู่ในศีลของนักบวช ให้มีจิตเจตนาอันมั่นคงในการรักษาศีล อันเหมาะสมของตน เพื่อเป็นพื้นฐานอันดีงามในการชำระจิตให้สะอาดในกาลต่อไป
2. การดำรงชีวิตอยู่ด้วยการทำความดีต่อตนเองและต่อผู้อื่น รู้จักเสียสละ ทั้งแรงกายและแรงใจ ทั้งทรัพย์สินบางส่วน เพื่อบุญ-กุศล และเพื่อส่วนรวม ในงานการทำความดีนั้น ย่อมมีอุปสรรค และขวากหนามบ้าง ทั้งภายนอก และภายใน เราต้องอาศัยความเพียรพยายามต่อสู้เพื่อความดี และความถูกต้อง แต่ต้องพยายามไม่ให้ออกนอกกรอบในหลักของสัมมาทิฏฐิ ซึ่งเป็นปัญญาอันเห็นชอบในหลักอริยสัจ 4 และเห็นชอบตามคลองธรรมว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว มารดาบิดาเป็นผู้ควรทดแทนบุญคุณ
3. การดำรงชีวิตอยู่ด้วยการเฝ้าดูจิต รู้จักการรักษาจิตให้สะอาด เพราะปกติของจิตนั้น ส่วนใหญ่มักไหลไปตามความเคยชินของกิเลส ซึ่งแฝงมาในความพอใจและความไม่พอใจ การที่เราจะหักห้ามจิตไม่ให้ไหลไปตามอำนาจของกิเลสนั้น ถ้าจิตใจไม่เข้มแข็งเพียงพอแล้วก็ไม่ใช่ของง่ายเหมือนกัน การชนะผู้อื่นสักเท่าใด ก็ไม่

ประเสริฐเท่า การชนะกิเลสในใจตน การชนะกิเลสในใจตนนั้น จัดว่าเป็นการชนะอย่างเลิศกว่าการชนะใด ๆ ในโลก การที่จะฝึกอบรมเพื่อให้จิตสะอาดอย่างแท้จริงนั้น ก็ต้องมีศีลเป็นพื้นฐาน เมื่อมีศีลเป็นพื้นฐานดีแล้ว การอบรมให้สมาธิเกิดก็เป็นไปได้ง่ายขึ้น เมื่อจิตเป็นสมาธิพอสมควรดีแล้ว การพิจารณาเพื่อให้รู้ตามความเป็นจริงในเรื่องของขันธ์ 5 ว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่ตัวเราของเราอย่างแท้จริง

การอบรมให้จิตอยู่ในศีล-สมาธิ-ปัญญานั้น เป็นทางเดินของผู้มีประทีปภายใน มีใจที่เบิกกว้างต่อสัจจะธรรม มีโคนขมแต่ยอดหวาน หมายถึง การปฏิบัติธรรมนั้น ต้องผ่านความยากลำบาก และความอดทนต่อสู้ทั้งภายนอกและภายใน บางคนคิดว่าการบวชเป็นพระนั้นเป็นเรื่องง่าย ๆ และอยู่อย่างสบาย ก็จริงเหมือนกัน แต่คงเป็นบางที่ ถ้าเป็นวัดหรือสำนักที่ท่านตั้งใจปฏิบัติกันจริง ๆ แล้ว มันไม่สบายอย่างที่คนบางคนคิดเอา เพราะบางสำนักนั้น ต้องตื่นนอนตั้งแต่ตี 3 เพื่อมานั่งสมาธิรวมกันในโบสถ์ นั่งสมาธิประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง พอนั่งสมาธิแล้ว ก็มีการสวดมนต์ทำวัตรเช้า แล้วก็ทำความสะอาดศาลา พอทำความสะอาดศาลาแล้ว ก็ต้องเตรียมตัวออกบิณฑบาต การออกบิณฑบาตนั้นก็ต้องเดิน โดยการถอดรองเท้า ในบางสถานที่นั้น อาจเป็นถนนคอนกรีต หรือถนนลาดยางก็ดีไป แต่ถ้าเป็นถนนลูกรังหรือถนนหินก่อสร้าง ก็จะเจ็บเท้าไม่เบาเหมือนกัน เมื่อเดินกลับมาจากการบิณฑบาตแล้ว ก็เตรียมจัดอาหารเพื่อฉัน การฉันนั้นก็เอาอาหารหวานคาวรวมลงในบาตร และก็ฉันเพียงเวลาเดียว เมื่อฉันเสร็จแล้ว ก็ล้างบาตร

เตรียมกลับที่พัก อาจจะซักผ้าหรือทำความสะอาดที่พัก เมื่อถึงเวลาเที่ยงบางที่ก็ให้พระเณรมารวมกันที่ศาลา เพื่อนั่งสมาธิและเดินจงกรม พอเวลาบ่าย 2 โมงก็แยกย้ายไปที่พัก พอ 3 โมงก็มารวมกันฉันน้ำปานะ เมื่อฉันน้ำปานะแล้วก็ช่วยกันกวาดทำความสะอาดศาลา และบริเวณรอบ ๆ วัด กว่าจะเรียบร้อยก็เกือบ 5 โมงเย็น ก็ต้องรีบกลับที่พัก เตรียมสรงน้ำ พอเวลา 6 โมงเย็นก็เตรียมมานั่งสมาธิ และสวดมนต์ทำวัตรเย็น กว่าจะเสร็จก็เกือบ 3 ทุ่ม ถ้าใครขยันก็มาปฏิบัติธรรมต่อที่ที่พักของตน พระบางรูปกว่าจะได้พักก็ 4-5 ทุ่ม หรือเที่ยงคืนก็มี พอตี 3 ก็ต้องตื่นมาปฏิบัติรวมกันต่อไปอีก ใครจะว่าขมที่โคน หรือไม่ขมที่โคนก็ลองดูได้ แต่ยอดนั้นหวานแน่นอน เพราะเมื่อทำจนเคยชินและมีธรรมเป็นที่พึ่งของใจแล้ว ก็จัดว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่สภาพจิตใจนั้น จะค่อย ๆ เปลี่ยนไปจากจิตที่ปกติจะครุ่นคิดแต่เรื่องของโลก ๆ ด้วยความทะยานอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น เพื่อตัวตนของตนเอง ความทะยานอยากได้เพื่อตัวตนนั้น ก็จะเริ่มเบาบางลงไปเรื่อย ๆ ความรู้สึกที่ต้องการทำอะไรเพื่อตนเอง จะเปลี่ยนเป็นทำอะไรเพื่อผู้อื่น และทำเพื่อส่วนรวม มีความคิดและการกระทำที่มีการเสียสละมากขึ้น การรู้เท่าทันจิตใจของตนเองก็มีมากขึ้น ขณะที่จิตเกิดความพอใจและความไม่พอใจในสิ่งใดก็จะเห็นอาการของสิ่งนั้นทั้งในขณะกำลังเกิดขึ้น หรือขณะเริ่มก่อตัวที่จะเกิดขึ้น และสามารถหยุดและปล่อยวางได้ภายใน มันจะไม่แสดงออกมาภายนอก จะเห็นการเกิด-ดับภายในจิตของตนเอง ขณะมีอะไรเกิดภายในใจก็จะรู้เท่าทัน เมื่อวางความเกิดก็รู้อยู่กับความดับภายในใจตนเอง มีที่พัก ที่อาศัยของใจ คือความรู้วางเฉยภายในใจได้ จำเป็นต้องคิดก็คิด

ด้วยการมีธรรมที่เคยอบรมมาเป็นมาตรฐานของใจ เมื่อไม่ต้องการคิดก็หยุด รู้ว่าวางเฉย มีธรรมที่ไม่ปรุงแต่งเป็นที่อยู่ที่อาศัยของใจได้

เมื่อพระพุทธเจ้า
ผู้ทำความสว่างเกิดขึ้นในโลก
พระองค์ย่อมประกาศธรรมสำหรับดับทุกข์
เราทั้งหลายควรเดินทางอย่างไรดี
จะเดินทางแบบมีแสงสว่างไว้ส่องทาง
หรือจะเดินทางแบบมืด ๆ ที่ไร้แสงสว่าง
จงเลือกทางดำเนินของชีวิตที่ถูกต้องกันเถิด

ชีวิตที่ขาดประทีปภายใน

เคยมีมาในหนังสือพระไตรปิฎกที่กล่าวถึง บุคคลบางคนที่เมื่อตอนมีชีวิตอยู่ใช้ชีวิตด้วยความประมาทในบุญ-กุศล มีความหลงมัวเมาด้วยกิเลส และหวังแต่คิดจะกอบโกย ให้ได้มาซึ่งลาภสักการะ และชื่อเสียงเกียรติยศ ทั้งหมกมุ่นหลงยินดีในเรื่องของอบายมุข ทั้งกินเหล้า และเล่นการพนัน เรื่องที่ผิดศีลผิดธรรมก็ไม่รู้จักที่จะงดเว้น ทั้งนำความทุกข์ใจมาให้ตนเองด้วยความคิด วิตกกังวลอยู่ด้วยความห่วงในลูก-หลาน และทรัพย์สมบัติ จนเกิดความทุกข์ใจ และทำให้เกิดความทุกข์ทางร่างกายตามมา

ในตอนมีชีวิตอยู่ จะหาความสงบเย็นในด้านจิตใจอย่างแท้จริงนั้นค่อนข้างทำได้ยากนัก จะพบก็แต่ความสุขจอมปลอม ที่แอบแฝงมาในรูปของความยินดีพอใจ ที่ทำให้ใจยึดติดและหลงในสิ่งนั้น เมื่อตายไปแล้วก็ต้องไปตามกรรมวิบากของตนเอง ถ้าบุญ-กุศลทำไว้น้อยและมีบาปอกุศลมาก ทั้งเวลาใกล้ตายจิตก็ไปจับเอาอารมณ์ของความห่วงใยในสิ่งต่าง ๆ และบาปกรรมที่ตนเองทำเอาไว้ ถ้าเป็นเช่นนี้ ผู้นั้นก็ยากที่จะไปสู่ที่สุคติได้ ถึงลูกหลานจะจัดงานศพอย่างใหญ่โตสักเท่าใด และจะนิมนต์พระมาสวดในงานอย่างมากมายก็ตาม และทั้งโฆษกและพิธีกรจะพูดแต่ในสิ่งที่ดี ให้ผู้ตายไปสู่สุคติโลกสวรรค์ก็ตาม แต่ถ้าผู้นั้นตอนมีชีวิตอยู่ เขาไม่ดำรงตนอยู่ในศีลอยู่ในธรรมดีพอแล้ว ก็เป็นไปได้ยากที่จะไปสู่สุคติโลกสวรรค์ได้ แต่ถ้าบุคคลใด ตอนมีชีวิตอยู่ เขาเป็นคนที่อยู่ในศีล อยู่ในธรรมดี ทั้งจิตใจก็เป็นบุญเป็นกุศล แต่ตายในป่า ศพของเขาก็ถูกสัตว์ป่ามากัดกินเป็นอาหาร ทั้ง

งานศพก็ไม่มีใครนิมนต์พระมาสวดให้ และก็ไม่มีโฆษกหรือพิธีกรมาประกาศความดีอะไรให้ แต่ด้วยบุญ-กุศลในศีล-ธรรม ที่เขาได้กระทำไว้เป็นอย่างดีในตอนที่มีชีวิตอยู่ เขาย่อมไปเกิดในที่สุคติ พบความสุขด้วยผลของบุญ-กุศลที่เขาได้กระทำเอาไว้ เราทั้งหลายควรมีประทีปธรรมภายในกันเถิด เพราะถ้าขาดประทีปภายในที่เป็นแสงสว่างแห่งพระธรรมแล้ว ก็ยากที่จะพบความสุขอย่างแท้จริง

ความหลงผิด เข้าใจผิดที่เกิดขึ้นในใจของคนและสัตว์โดยทั่วไปนั้น ทางภาษาธรรมท่านเรียกว่า อวิชชา คือความไม่รู้ตามความเป็นจริงในอริยสัจ 4 คือ

1. ไม่รู้ตามความเป็นจริงในทุกข์
2. ไม่รู้ตามความเป็นจริงในเหตุให้เกิดทุกข์
3. ไม่รู้ตามความเป็นจริงในความดับทุกข์
4. ไม่รู้ตามความเป็นจริงในหนทางการดำเนินถึงความดับทุกข์

คนและสัตว์ที่ต้องวนเวียนอยู่ในวัฏฏะสงสารนี้ ทั้งได้รับความทุกข์ทั้งทางกายและทางจิตใจ จนนับภพนับชาติกันไม่ถ้วน ก็เพราะไม่สามารถปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจ 4 อันประเสริฐนี้

การเกิดทุกคราวเป็นทุกข์ร่ำไป
ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ย่อมเป็นสุข
ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวว่าพระนิพพานนั้น
เป็นความสุขเลิศกว่าความสุขใด

การจุดประกายของประทีปภายใน

ความรู้ความเห็นที่เป็นการจุดประกายของประทีป แห่งความดีในใจของเราทั้งหลาย ที่เราควรรู้ ควรเข้าใจ ควรทำให้เกิดขึ้นภายในใจของเรา เพื่อเป็นแสงสว่าง แห่งการดำเนินชีวิตอันประเสริฐ ตามหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อประโยชน์และสุขอย่างแท้จริงในด้านจิตใจ ความรู้ที่ว่านั้นคือ

- จงมีสัทธาในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์
- จงมีเจตนาในการตั้งใจในการรักษาศีล
- จงมีความเชื่อในเรื่องของกฎแห่งกรรม
- จงมีความเชื่อในเรื่องของการทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว
- จงมีความเชื่อในเรื่องของเหตุและผลในหลักของพระพุทธศาสนา (เรื่องเหตุปัจจัย)
- จงมีความเพียรเพื่อละอกุศลในการดำเนินชีวิต
- จงมีความเพียรเพื่อป้องกันอกุศลไม่ให้เกิดขึ้น
- จงมีความเพียรในการทำกุศลให้เกิดขึ้น
- จงมีความเพียรที่จะรักษากุศลไว้ในใจตน
- จงมีความเข้าใจในอดีตว่ามันผ่านไปแล้ว ไม่ควรอาลัยอาวรณ์ให้ทุกข์ใจ
- จงมีความเข้าใจในอนาคตว่ายังมาไม่ถึง และไม่ควรพะวงด้วยความทุกข์ใจ

- จงรู้จักรักษาใจให้เป็นกลางที่อยู่ระหว่างความพอใจ และไม่พอใจ
- จงมีเจตนาที่จะไม่เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น
- จงไม่ประมาทในการกระทำทางกาย-ทางวาจา-ทางจิตใจ
- จงเป็นผู้มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ
- จงมีจิตมุ่งมั่นในการสร้างบุญ-กุศลมากกว่าการกอบโกยทรัพย์สมบัติแบบโลก ๆ เพราะที่สุดตายแล้วก็เอาไปไม่ได้
- จงตั้งใจทำความดีต่อตนเอง และผู้อื่น และส่วนรวมด้วยความเสียสละ
- จงไม่ทำร้ายตนเองด้วยความเห็นผิดจากครรลองครองธรรมในพระพุทธศาสนา
- จงระวังอย่าทำร้ายตน ด้วยความคิดของตนเอง ให้เกิดความทุกข์ใจ
- จงอย่าเก็บความโกรธ และความขัดเคืองใจไว้ทำร้ายใจตนเองจนทุกข์ใจ
- จงอย่าไปลบหลู่ดูถูกผู้อื่นให้จิตออกจากความเป็นกลางของใจที่เหมาะสมในธรรม
- จงเป็นคนรู้จักการอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่โอ้อวดตน เพราะจะเป็นการสะสมอัตตาตัวตนมากยิ่งขึ้น
- จงเป็นผู้มีสติในการรักษาจิต-รักษาธรรม แล้วธรรมที่เรารักษาดีแล้ว ย่อมจะรักษาเราตามเหตุตามปัจจัย
- จงเป็นผู้รู้เห็นความไม่เที่ยง-ความเป็นทุกข์-ความไม่ใช่ตัวเราของเราตามความเป็นจริงในสิ่งที่เกิด-ดับในชีวิตประจำวัน

- จงมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในธรรมที่อบรมดีแล้ว
- จงเป็นผู้มีสติในปัจจุบันธรรม

จงเลือกเฟ้นธรรมโดยแยบคาย

จะเห็นอรรถอย่างแจ่มแจ้งได้ด้วยปัญญา

ความหลุดพ้นแห่งใจย่อมมีเหมือนไฟดับ

องฺ สตฺตก 23/4

คำปรารภท้ายเล่ม

เมื่อเกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์นั้น การกระทำที่จะทำให้เกิดผลสำเร็จได้ จำเป็นที่จะต้องมีสิ่งชี้นำ เช่น เข็มทิศเป็นเครื่องชี้นำในการเดินทาง พ่อ-แม่ เป็นผู้ชี้นำในการดำเนินชีวิตประจำวัน และครูบาอาจารย์เป็นผู้สั่งสอนและชี้นำในเรื่องวิชาความรู้ เพื่อนำไปประกอบอาชีพการงาน เป็นต้น สิ่งชี้นำที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น เป็นการชี้นำเพื่อนำพาชีวิตให้ได้พบความสุขในทางโลกเท่านั้น ทำให้ยังต้องวนเวียนอยู่ในวัฏฏะสงสารอีก แต่เมื่อดำเนินชีวิตโดยมีพระธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นประทีปส่องชีวิตแล้ว จะทำให้พบความสุขอย่างแท้จริงที่ไม่ต้องวนเวียนอยู่ในวัฏฏะสงสารอีกต่อไป

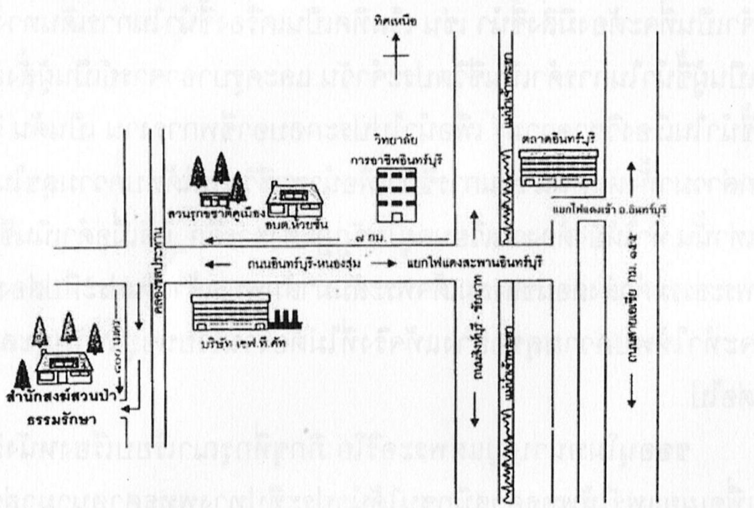
ขออนุโมทนาบุญแด่พระอริโย ภิกขุที่กรุณาเรียบเรียงหนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่ให้พุทธศาสนิกชนได้นำประทีปทางพุทธศาสนามาส่องนำพาชีวิตไปในทางที่ดี ท่านผู้มีจิตศรัทธาร่วมบริจาคทรัพย์ในการจัดพิมพ์ อ. ประชุม ทองเสวตร ที่กรุณาตรวจและแก้ไขต้นฉบับ คุณไพโรจน์ กลิ่นจันทร์ ที่ช่วยจัดรูปเล่ม คุณเศกญาณ ผดุงสัตยวงศ์ ที่ช่วยออกแบบปก และคุณกฤษณ์ พลอยโสภณพร้อมทั้งคุณวรนุช ขำสวัสดิ์และเจ้าหน้าที่โรงพิมพ์สำนักส่งเสริมและฝึกอบรมที่ช่วยจัดพิมพ์ในราคาธรรมทาน

ขออุทิศส่วนกุศลในการจัดพิมพ์ครั้งนี้แด่บุพการี และญาติที่ล่วงลับไปแล้วของผู้ที่มีส่วนในการจัดพิมพ์ และสรรพสัตว์ทั้งหลายที่เสียชีวิตทั้งโดยเจตนาและไม่เจตนาจากการกระทำของผู้มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์

รศ.ดร. กมลชัย – นางพรรณเพ็ญ ตรงวานิชนาม

นายตี๋ – นางณีรนุช เสาวลักษณ์จินดา

แผนที่ตั้งของสำนักสงฆ์สวนป่าธรรมรักษา





รายนามผู้พิมพ์หนังสือแจกเป็นธรรมทาน

1.	คุณสุรพันธุ์ – คุณจิตติยา ปัณฑวังกูร	10000	บาท
2.	คุณตี๋ – คุณณีรนุช - คุณกุลจิรา - คุณนงณภัส เสาวลักษณ์จินดา	5461	บาท
3.	รศ.ดร. กมลชัย - คุณพรรณเพ็ญ - คุณกมลพันธ์ - ด.ช. พันธ์กมล ตรงวานิชนาม	5460	บาท
4.	ผศ.ดร. ศิริชัย – คุณอุสนา – ด.ช.ภัทรชัย วงษ์นาคเพ็ชร์	3570	บาท
5.	คุณเปรมจิต เจียมเจริญเดช และคุณจิตนา วรปัญญาวงศ์	3000	บาท
6.	คุณปัทมา – คุณขจรศักดิ์ – คุณจิราภรณ์ เอื้ออรรถการ	3000	บาท
7.	คุณเกษม – คุณมาลี จิวราช และครอบครัว	3000	บาท
8.	คุณอนุชา – คุณภคิณี – คุณนวพรรษ – คุณณัฐชยา จิตจาตุรันต์	2000	บาท
9.	คุณสุนทร – คุณใจจรด โพธิ์กัน	2000	บาท
10.	ครอบครัว "ดาวดวงเด่น"	2000	บาท
11.	ครอบครัว "ไพบูลย์รัตนวงศ์"	2000	บาท
12.	พล ต.ต. ธนศักดิ์ สุนทรเดชา – คุณประเสริฐศรี พะลัง	2000	บาท
13.	คุณยุภากร ฟาห์เรนคามพ์ บุญประเสริฐ	2000	บาท
14.	พ่อฟอง – แม่ทองคำ – คุณเจริญเกียรติ – คุณกฤษณา เจริญชันษา	2000	บาท
15.	รศ.น.สพ. พีระพล - รศ.ดร. พิมพ์จรัส อยู่สวัสดิ์	2000	บาท
16.	คุณสำเร็จ – คุณลักษมี – คุณธีรภัทร ไพบูลย์	2000	บาท
17.	คุณชิดชนก ภาณุทัต	2000	บาท
18.	บริษัท ฐิติพรการพิมพ์ จำกัด	2000	บาท
19.	พลตรีสุขุม – รศ.ดร. วรรณดา สุจริต	1500	บาท
20.	รศ.น.สพ. วีระพล – คุณสุวารี จันทร์สวรรค์	1500	บาท
21.	คุณปรียาวดี บุณยะชัย	1500	บาท
22.	คุณดวงกมล การุณธนกุล	1500	บาท
23.	คุณสำราญ – คุณอุสณา ต้นเรืองศรี	1000	บาท

24.	คุณสุนันทา พิทักษ์กิจบุรเทศ และครอบครัว	1000	บาท
25.	คุณพิทยา โพธิ และครอบครัว	1000	บาท
26.	คุณเกศิณี โภควนิช	1000	บาท
27.	คุณวิทยา ตรงวานิชนาม	1000	บาท
28.	แม่บรรจง – คุณสมจิตร – คุณวันเพ็ญ สินสังข์	1000	บาท
29.	เซ็นทรัลแล็บ	1000	บาท
30.	น.สพ.อานนท์ ชุมคำลือ	1000	บาท
31.	คุณศิริพัฒนา – คุณอดุลย์ ไชยเดช	1000	บาท
32.	คุณฐาปวีส์ ชั้นนิรันดร์กุล	1000	บาท
33.	คุณโกศล ปานเจริญ และครอบครัว	1000	บาท
34.	สพ.ญ.วัลลิยา กาญจนพงศ์กิจ และครอบครัว	1000	บาท
35.	คุณดวงวรรณ แกล้ววาที	1000	บาท
36.	คุณต้วง – คุณเพิ่มสุข แซ่หวุ่น	1000	บาท
37.	อ. พิมพ์พันธ์ ปิยะเวช	1000	บาท
38.	ผศ.ดร.ไชยยันต์ เกษรดอกบัว	1000	บาท
39.	ผศ.ดร. นริศ เต็งชัยศรี	1000	บาท
40.	ผศ.ดร. สันติ – สพ.ญ. กล้วยไม้ แก้วโมกุล	1000	บาท
41.	รศ.ดร. ธีระพล - รศ.ดร. เกษกนก - ด.ญ. ญาศิศา ศิรินฤมิตร	1000	บาท
42.	รศ.ดร.ธีระ รักความสุข	1000	บาท
43.	ผศ.ดร. เฉลิมพล – รศ.ดร. พรทิพภา – ด.ญ. ปานวาด เล็กเจริญสุข	1000	บาท
44.	คุณนุชากร – คุณพรจันทร์ – ด.ช.ศิวัช ภูมิวัฒน์	1000	บาท
45.	คุณมรุต – คุณศรีวรรณ – คุณมนัสนันท์ – ด.ญ.มัลลวีร์ บูรณโชคไพศาล	1000	บาท
46.	รศ.ดร.สาโรจน์ ศิริศันสนียกุล	1000	บาท
47.	คุณนิลวรรณ ลีอังกูรเสถียร และคุณดวงรัตน์ วัฒนพลาชัยกูร	1000	บาท
48.	คุณณัฐชญา การุณธนกุล	1000	บาท
49.	คุณจุฑาวดี – คุณประสิทธิ์ กมลพรมงคล	1000	บาท
50.	คุณกฤตภพ – คุณชัชฎา – คุณภคิน – คุณดุษฎิดา จันทวงศ์	1000	บาท

51.	คุณพัทธ์ชญา – คุณจำนงค์ – คุณถวิล พงษ์กระสินธุ์	1000	บาท
52.	คุณเฉี้ยง – คุณสุ่ยเกี้ยว – คุณอรุณศรี – คุณโชคดี จันทวงศ์	1000	บาท
53.	คุณสมบูรณ์ - คุณสมจัด บานชื่น	1000	บาท
54.	คุณพักตร์ วัฒนโกศล	1000	บาท
55.	คุณนพพร ฉมัมคนิสรณ์ และครอบครัว	1000	บาท
56.	พญ.อโนชา วินิชชานนท์ และครอบครัว	1000	บาท
57.	คุณสมพงศ์ – คุณทองสุก พันชาติ	1000	บาท
58.	คุณสินชัย –คุณนก ริ้วเลิศพันธ์	1000	บาท
59.	คุณวิวัฒน์ – คุณเพ็ญพักตร์ – คุณจุฑาวรรณ – ด.ญ.ศุภสรา จันทราอภิรักษ์	1000	บาท
60.	อ.ประชุม – คุณพยุง ทองเสวตร	1000	บาท
61.	อ.บังอร เขียวรอด	1000	บาท
62.	อ. ประภา ลี้จินดา – อ. ศิริรัตน์ บุญมาก	1000	บาท
63.	แม่ชีมณี กาญจน์วัฒกุล	1000	บาท
64.	คุณสมศรี เมธาวัณชพงศ์	1000	บาท
65.	คุณปรานี อภินันท์	1000	บาท
66.	คุณชูจิตต์ ภูษณปัญญา	1000	บาท
67.	คุณจีรพงษ์ – คุณยุพาพรรณ ตรงวานิชนาม พร้อมด้วยบุตร	1000	บาท
68.	คุณเทิดชัย วิรุฬห์พานิช และครอบครัว	1000	บาท
69.	คุณกนกวรรณ ทิมมณี	1000	บาท
70.	น.สพ. ถิรวัฒน์ สุมาลัย	1000	บาท
71.	คุณดาราวรรณ สุภานันท์	1000	บาท
72.	คุณพึงจิตร์ โกมโลทก	1000	บาท
73.	คุณอมรรัตน์ หลิ่มวิรัตน์	900	บาท
74.	น.สพ.สมชาย ลาภสวัสดิ์มงคล	500	บาท
75.	อ.สมถวิล – คุณเสรี ศรีจันทึก	500	บาท
76.	คุณรัชนี เจตวงษ์ และครอบครัว	500	บาท
77.	ม.ร.ว.ภัสสร – คุณธนานพ จันทราทิตย์	500	บาท

78.	นายสุพัตร์ รุ่งโรจน์ และครอบครัว	500	บาท
79.	คุณสุดา เทพจันทร์	500	บาท
80.	คุณชวิก – คุณเสาวลักษณ์ – คุณชลันลักษ์ – คุณธีรภัทร์ ถีระวงษ์	500	บาท
81.	คุณศิริลักษณ์ ทองเจิม	500	บาท
82.	บริษัท ยูโนเวท เน็ตเวิร์ค จำกัด	500	บาท
83.	คุณภัศษ์ จันทร์ธนะกุล	500	บาท
84.	คุณวิเชียร โอภาสวัฒนา	500	บาท
85.	น.สพ.ประเสริฐ สิริรัตนชัยกุล	500	บาท
86.	คุณเค โม จี	500	บาท
87.	น.สพ. ประเสริฐ – คุณกนกพรรณ – ด.ช. พลช ตั้งอนุรักษ์พงศา	500	บาท
88.	คุณวรญา ไกรธณาพร และครอบครัว	500	บาท
89.	คุณปราณี – สพ.ญ. นุชจิรา คำสกุล	500	บาท
90.	คุณวันทนีย์ ศรีโสม	500	บาท
91.	คุณแม่สะอิ้ง สมบัติเจริญ	500	บาท
92.	อ.สมหมาย แคล้วปลอดทุกข์ และครอบครัว	500	บาท
93.	นพ. กฤษณ์ – สพ.ญ. ทิพยพร ตรีพุทธรัตน์	500	บาท
94.	รศ.น.สพ. วัชระ – คุณนุสรา ภูเกิด	500	บาท
95.	รศ.น.สพ. สมชัย พงศ์จรรยากุล	500	บาท
96.	ผศ.น.สพ.จตุพร หนูสุด	500	บาท
97.	รศ.ดร. มลิวัลย์ ชุนถนอม	500	บาท
98.	คุณยุพิน ภวพงศ์สุภัทร	500	บาท
99.	รศ.น.สพ.วิราช สันตินิมิตวงศ์	500	บาท
100.	คุณสมชาย คิดดี และครอบครัว	500	บาท
101.	รศ.ดร. ธานีรัตน์ สานติวัตร และครอบครัว	500	บาท
102.	พ.อ. พจนารถ – รศ.ดร. สุมาลี บุญมา	500	บาท
103.	คุณสมหมาย หอมสวาท และครอบครัว	500	บาท
104.	ผศ.ปรียา บุญวศิน	500	บาท

105.	คุณพันทิพา บุญวศิน	500	บาท
106.	คุณอุไร ปริวัตรกุล	500	บาท
107.	ผศ.ดร. วัลลภ – คุณพรปวีณ์ – ด.ช. เมษวัสส์ อารีรบ	500	บาท
108.	ผศ.ดร. จักร - ดร. สาวิตรี แสงมา	500	บาท
109.	รศ.ดร. วิทยา - คุณศรัณยา - ด.ช. ศิวัช - ด.ช. ศรัณย์ ปั้นสุวรรณ	500	บาท
110.	คุณฤทธิกร อาภรณ์แก้ว	500	บาท
111.	คุณพรพิมล นิรมลไพสิฐ	500	บาท
112.	คุณวารี วัชชา – ด.ญ.ภานุมาศ ทองกร	500	บาท
113.	คุณสาคร พรพจน์ธนมาศ	500	บาท
114.	คุณอัจฉรา อันธพันธ์	500	บาท
115.	คุณกุลริสา มีชัย และครอบครัว	500	บาท
116.	คุณธัญรัศมิ์ เรืองโชติรัตน์	500	บาท
117.	คุณสุรินทร์ – คุณบุญสม ต่อรุ่งเรืองกิจ	500	บาท
118.	คุณชมนาฎ จิรภัทรมณี	500	บาท
119.	หจก. พิณทอง อินเตอร์	500	บาท
120.	คุณทองดี – คุณพรศรี มีประเสริฐ	500	บาท
121.	คุณปราณี ตระกูลมาพร	500	บาท
122.	คุณไพลิน อินทร์อ่ำ (แตน ไอสครีม)	500	บาท
123.	คุณกฤษณา พูลเพิ่ม	500	บาท
124.	คุณอารักษ์ – คุณจิดาภา ตั้งจิตร์ศิริรัตน์ และครอบครัว	500	บาท
125.	คุณลภิสรา เล็กชอุ่ม	500	บาท
126.	คุณวันเพ็ญ กาญจน์วัฒกุล	500	บาท
127.	คุณพูนศรี อภินันท์	500	บาท
128.	คุณพงศ์สันต์ อภินันท์	500	บาท
129.	คุณประพัฒน์ ศิริอ่อน และครอบครัว	500	บาท
130.	คุณฉัฐยา อุดมเจริญชัยกิจ และครอบครัว	500	บาท
131.	คุณสุวัติ สีมา	500	บาท

132.	คุณทวีศักดิ์ – คุณเพ็ญลักษณ์ – คุณจริญญา มีบุญเปี่ยม	500	บาท
133.	คุณพลวิทย์ ปิยะเวช	500	บาท
134.	คุณเตือนใจ คิดดี และคุณวาลิกา ทองประมูล	400	บาท
135.	ผศ. สมใจ บุญอุรพีภิญโญ	400	บาท
136.	คุณมาลินี สงแพง – คุณเจียรนัย โกมลฐิติ – คุณวันทนา หิรัญญสุทธิ์ – คุณธนกร อุณหฤกษ์	400	บาท
137.	คุณสุภาพร บุญทวงษ์	400	บาท
138.	คุณธีรพงษ์ สุภาพรรณวดี และครอบครัว	400	บาท
139.	คุณยอด ฮวดแก้ว	390	บาท
140.	คุณกรกนก จิตตะปาโล	300	บาท
141.	คุณเย็นจิตร์ ละอองทอง	300	บาท
142.	คุณมานิดา ศรีแก้วนิล	300	บาท
143.	คุณเกษลดา ลภัสธนากุล	300	บาท
144.	คุณภาคภูมิ – คุณสุพรรณศรี สงวนใจ	300	บาท
145.	คุณพรชัย – คุณพูลสุข – ผศ.น.สพ. ภักดี – คุณพิพัฒน์ วัฒนไตรภพ	300	บาท
146.	คุณนิรมล อุปรมัย	300	บาท
147.	อ.น.สพ.เทวินทร์ อินปั๋นแก้ว	300	บาท
148.	คุณศุภนันท์ บุญชอบ	300	บาท
149.	รศ.น.สพ.เจริญ ทองมา	300	บาท
150.	รศ.ดร. ธนบูลย์ ศีรรอด และครอบครัว	300	บาท
151.	คุณธรรมศักดิ์ – คุณทัศนีย์ – ด.ญ.สิริทรัพย์ – ด.ช.เมธี – ด.ช. วัฒนา การุณธนกุล	300	บาท
152.	คุณภาวินี – คุณกิจจา – ด.ญ.พาขวัญ บวรสุนทร	300	บาท
153.	คุณสุชาดา – คุณธวัช วิสุทธิวงศ์	300	บาท
154.	คุณสุนันทา – คุณภคพล ปิ่นแก้ว	300	บาท
155.	คุณดวงพร จันทรศรี และครอบครัว	300	บาท
156.	นท.สมพงษ์ – คุณวัฒนา ขวัญอยู่เย็น	300	บาท

157.	คุณนวลจันทร์ มณีโชติ และครอบครัว	300	บาท
158.	คุณจันทนา ดวงจันทร์ และครอบครัว	300	บาท
159.	คุณจันทน์จิรา – คุณเจษฎา บุญราศรี และครอบครัว	300	บาท
160.	คุณวาสนา วิริยประพันธ์	300	บาท
161.	คุณวนิดา พูลเพิ่ม	300	บาท
162.	คุณพัฒนาภรณ์ ศิริวัฒนกุล	300	บาท
163.	อ.สายพิน โพธิ์กัน	300	บาท
164.	คุณชวลิต – คุณมารศรี – ด.ช.ศิวกร นันท์นุ่ม	300	บาท
165.	อ.จินดา สยมพงศ์	300	บาท
166.	อ.อดิศักดิ์ – อ.ยมโดย – ด.ญ. ธนัชชา อารีศรีสม	300	บาท
167.	อ. ถวิล – คุณน้ำค้าง – คุณปรารถนา สำริดเปี่ยม	300	บาท
168.	คุณศิลปะชัย – คุณพิมพกานต์ หลู่ประเสริฐ	300	บาท
169.	รศ.สพ.ญ. อารินี ชัชวาลชลธีระ	300	บาท
170.	คุณอ้อยทิพย์ จิตรวัฒน	300	บาท
171.	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	250	บาท
172.	คุณรัตนาวรรณ เจียมเจริญเดช	200	บาท
173.	คุณชญานันทน์ คงภักดี – คุณปาณิสรา มฤคาพิทักษ์	200	บาท
174.	ครอบครัว "เผือกรักษ์ เสมอ่วม"	200	บาท
175.	ผศ.ดร.ศิริรักษ์ จันทครุ	200	บาท
176.	คุณอมรรัตน์ ประสานศัพท์	200	บาท
177.	คุณพงษ์สวัสดิ์ พิมพา	200	บาท
178.	คุณกฤษณา – คุณมณฑล แสงประไพทิพย์ และคุณศิริรัตน์ – คุณดำรง ทัสนประดับ	200	บาท
179.	คุณอำนวย – ด.ญ.เสาวลักษณ์ กลีบเกษร	200	บาท
180.	คุณกนกวรรณ บางน้อย	200	บาท
181.	คุณอุทัยวรรณ กายพันธุ์	200	บาท
182.	รศ.ดร. สถาพร จิตตปาลพงศ์	200	บาท

183.	ผศ.ดร. ปารียา – น.สพ. สุชิน อุดมกุศลศรี	200	บาท
184.	รศ.ดร. ธีระศักดิ์ ตรัยมงคลกูล	200	บาท
185.	คุณปิยวรรณ สุธรรมาภินันท์	200	บาท
186.	คุณนิรชรา โรจนแพทย์	200	บาท
187.	คุณจุรีย์ ปานกำเหนิด	200	บาท
188.	คุณธรรมวัฒน์ การุณธนกุล	200	บาท
189.	คุณนิธิฤทธิ์ การุณธนกุล	200	บาท
190.	คุณจิตรลดา หลั่นแย้ม	200	บาท
191.	คุณแม่วิไล ชลวานิช และบุตร – หลาน	200	บาท
192.	คุณสุภาณี ตันสกุลวัฒนา	200	บาท
193.	คุณปาริชาติ กระแสร์ชล	200	บาท
194.	คุณภริตพร – ด.ญ.นภัสวรรณ จำนงค์ผล	200	บาท
195.	คุณวรภัทร – คุณละออง สาระกูล	200	บาท
196.	คุณชัยยะ โอเจริญ	200	บาท
197.	คุณสุฑาทิพย์ – คุณสุทัศน์ เจริญวัฒนวิญญู	200	บาท
198.	คุณเพ็ญประภา หาญพล	200	บาท
199.	คุณกมลวรรณ สุรวินัยบดี	200	บาท
200.	ครอบครัว " บุญวัฒนเจริญ"	200	บาท
201.	คุณภาสิณี – คุณคเชนทร์ พนัสพิทักษ์ชล	200	บาท
202.	คุณอรอุมา แซ่โง้ว	200	บาท
203.	คุณทิพวรรณ ฝอยหิรัญ	200	บาท
204.	คุณกนกวรรณ ลอประยูร	200	บาท
205.	คุณสมชาย – คุณฝนทิพย์ มุ่งหมาย	200	บาท
206.	คุณลัดดา ปางคุณ	200	บาท
207.	คุณณัฏฐฐา กุลภรณ์ณัฏฐ์	200	บาท
208.	คุณกิติมา ภาสกรนที	200	บาท
209.	คุณวิภา เชียรสิริกุล	200	บาท

210. คุณวิติยา ว่องไว และคุณธีรศักดิ์ ผงมี 200 บาท
211. คุณจำนงค์ ธนทวีรัตน์ และครอบครัว 200 บาท
212. พจอ.สันติราช – คุณอมรรัตน์ พรรณนา 200 บาท
213. คุณนิกูล - คุณทิพยา เจริญชัย 200 บาท
214. คุณระพีพร สิทธานุกุล และครอบครัว 200 บาท
215. ดต.จะกลัว ศิลาเจริญ 200 บาท
216. คุณเซาะลั้ง แซ่ตั๊ง 200 บาท
217. คุณวาสนา ธรรมวาจา 200 บาท
218. คุณพิพัฒน์ สุขสถิตย์ 200 บาท
219. คุณมนสิชา ทิพย์ประเสริฐ 200 บาท
220. คุณอักษิพร ชลวิชิต 200 บาท
221. คุณธนะสิทธิ์-คุณธนิสา ก้างกอน และครอบครัว 200 บาท
222. คุณสมควร สิทธิบุศย์ และครอบครัว 200 บาท
223. คุณพาภรณ์ เยาว์วัฒนานุกุล 200 บาท
224. คุณศันญคุปต์ – คุณร่มรัตน์ บุญเพิ่ม 200 บาท
225. คุณขวัญจิตร ศักดิ์ศรีวัฒนา 200 บาท
226. คุณจุฑาทิพย์ พรเขียวอร่าม และครอบครัว 200 บาท
227. คุณจิราภรณ์ พรหมลักขโณ และครอบครัว 200 บาท
228. คุณสลิลา ทองรวย และครอบครัว 200 บาท
229. คุณนิตยา ชิโนดม 200 บาท
230. คุณเพ็ญประภา มณีโชติ 200 บาท
231. คุณสุริทร คุณสมบัติ และครอบครัว 200 บาท
232. คุณชลฤดี สดศรี และครอบครัว 200 บาท
233. คุณไพเราะ เทพมาลาพันธ์ศิริ 200 บาท
234. คุณเสรี – คุณชนาพร เจตสุคนธร 200 บาท
235. คุณพณิตา สมวิทย์ 200 บาท
236. คุณเทิดศักดิ์ – คุณมณีรัตน์ มีประเสริฐ 200 บาท

237. คุณบุญส่ง รัตน์โนรส – คุณพรรัตน์ พฒนะ 200 บาท
238. อ.สง่า – คุณเจริญศรี พวงลัดดา 200 บาท
239. คุณลมัย พวงลัดดา 200 บาท
240. คุณเฉลิม ตระกูลมาพร 200 บาท
241. คุณวัลยดา สงวนสุข 200 บาท
242. คุณพรรณนิภา เกิดดอนแฝก 200 บาท
243. พ.ท.เกษม – คุณจุไรรัตน์ แสงทอง 200 บาท
244. ด.ต.วิฑูรย์ – คุณชื่นชม อ่อนธุรี 200 บาท
245. น.อ.ไพฑูรย์ – คุณกอบแก้ว – ด.ช. แผ่นดิน ไล้เลิศ 200 บาท
246. ด.ญ. วราลี – ด.ช. ปัณณทัต โตจีน 200 บาท
247. คุณธีระศักดิ์ – คุณวัชรี เจียเจริญพงษ์ 200 บาท
248. ครอบครัวคุณกิติพงษ์ – คุณอุษา สะกะมณี 200 บาท
249. ดต.สุทัศน์ – คุณอารีย์ หอยสังข์ 200 บาท
250. คุณทรงวุฒิ – คุณสมนึก – คุณอาณัติ เล็บสิงห์ 200 บาท
251. คุณประเวส – คุณขวัญเรือน – คุณธิดารัตน์ – คุณวรินสุดา รัตนโชติ 200 บาท
252. คุณวิชาญ – คุณบุญยืน ทองลา 200 บาท
253. อ. มนูญ รักษะประโคน 200 บาท
254. อ. พิสันต์ เพ็ชร์สุวรรณ์ 200 บาท
255. คุณอภินันท์ – คุณวาสนา ด้านวังขวา 200 บาท
256. อ. ยุภา – คุณไพโรจน์ – คุณภาณุพงศ์ สอนซา 200 บาท
257. คุณพีรัท บัวพรวน 200 บาท
258. คุณธัญญชล ภูโคกเนิน 200 บาท
259. คุณศิริขวัญ สาธุพันธ์ 200 บาท
260. คุณจำปี – คุณประครอง บุญสวัสดิ์ 200 บาท
261. คุณบัวบูชา นรภาร 200 บาท
262. คุณคมขำ คุ้มสวาท 200 บาท
263. คุณพัชรา นาคกล่อม 200 บาท

264.	คุณจิรัชยา ศิริสวัสดิ์ และครอบครัว	200	บาท
265.	คุณมนัส บูรณสมภพ และครอบครัว	200	บาท
266.	คุณชูชาติ ท่าสะออน และครอบครัว	200	บาท
267.	คุณสมหมาย วงศ์นิมิตร	200	บาท
268.	คุณศิริพร แซ่เตียว	200	บาท
269.	คุณ.รุ่งทิพย์ จันทร์ธนะกุล	200	บาท
270.	คุณสุธาสินี ตันติอนุวัต	200	บาท
271.	คุณ.นุชนารถ สิริศุภมิตร	200	บาท
272.	ด.ช.สิรภพ จอมปินตา	200	บาท
273.	คุณอุดมลักขณ์ ธรรมวงศ์	150	บาท
274.	คุณอิศรชัย บุญชุม	150	บาท
275.	คุณฐิตารีย์ ดิฐไชยพงศ์	140	บาท
276.	คุณดุลพินิจ เนื้อน่วม และครอบครัว	109	บาท
277.	คุณรจิต แสงแก่นเพ็ชร์	100	บาท
278.	คุณสุภา เชื้อธวัช	100	บาท
279.	คุณอนันต์ อยู่สุข	100	บาท
280.	คุณประเทือง อยู่สุข	100	บาท
281.	คุณเพ็ญฤทัย ภมรบุตร	100	บาท
282.	คุณสมบูรณ์ อยู่สุข	100	บาท
283.	คุณกานดา อยู่สุข	100	บาท
284.	คุณวรรณะ ทองวิเศษ	100	บาท
285.	รศ.ดร.ณรงค์ จึงสมานญาติ	100	บาท
286.	คุณเสกศึก ชดช้อย	100	บาท
287.	คุณประทุม แสนแก้ว	100	บาท
288.	คุณทองทิพย์ จารึกธรรม	100	บาท
289.	คุณจุไร พุทธิเกษตริน และครอบครัว	100	บาท
290.	คุณแน่งน้อย นวลนุช	100	บาท

291.	คุณสมชาย บุญโปร่ง	100	บาท
292.	คุณสมรส คล้ายวงษ์	100	บาท
293.	คุณอรวรางค์ นฤนาท	100	บาท
294.	พ.อ.อ. ศรีทวน ชัยชิต	100	บาท
295.	ผศ.ดร. อุไร พงศ์ชัยฤกษ์	100	บาท
296.	คุณพิบูลย์ เรืองสุภาภิชาติ	100	บาท
297.	ด.ญ.ชนนิกานต์ แจ้งโพธิ์นาค	100	บาท
298.	คุณนวย – คุณรัตดา กำจรกลาง	100	บาท
299.	คุณกาญจนา ลัดดากลม	100	บาท
300.	คุณนภา ทรัพย์อุไรรัตน์	100	บาท
301.	คุณอิทธมนต์ – คุณกาญจนา ปาลศรี	100	บาท
302.	คุณจุฑาพันธ์ บัวเรือง และครอบครัว	100	บาท
303.	คุณกุลนิษฐ์ ภวพงศ์สุภัทร	100	บาท
304.	คุณเอกชัย สร้อยน้ำ	100	บาท
305.	คุณภูริกา เซี่ยงจั๊ง	100	บาท
306.	คุณมานิตา สุขประเสริฐ	100	บาท
307.	คุณวัชรินทร์ ปานกิจเจริญ	100	บาท
308.	คุณสุนันท์ คำเลิศ	100	บาท
309.	คุณธัญมน แตงเอี่ยม	100	บาท
310.	คุณณภัทรพร เผ่านาค	100	บาท
311.	คุณประภา มุ่งเมือง	100	บาท
312.	คุณจรรยา ผลวิเชียร	100	บาท
313.	คุณสมทรง พวงศรี และครอบครัว	100	บาท
314.	รศ.ดร.อาภัสสรา ชูเทศะ	100	บาท
315.	คุณปรียา พินิจประสพสุข	100	บาท
316.	คุณจุฑารัตน์ ใกล้ชิด	100	บาท
317.	คุณสมบุญ แม้ท่าไม้	100	บาท

318.	คุณอรวรรณ แม้ท่าไม้	100	บาท
319.	คุณไพชยนต์ - คุณนงนุช - ด.ช.ณัฏชนะ โพธิ์ชัย	100	บาท
320.	คุณสุภาภรณ์ ทองดารา	100	บาท
321.	คุณสิริพร เพ็ชรงาม	100	บาท
322.	คุณอัจฉรา สายสุวรรณ	100	บาท
323.	คุณฐิติวรรณ เธียรสิริกุล – คุณพนิต หลายวิจิตร	100	บาท
324.	คุณศุภลักษณ์ บุญกลาง และครอบครัว	100	บาท
325.	คุณนัฐวุฒิ ศิลาเจริญ	100	บาท
326.	คุณประจวบ วิลัย อิ่มพร	100	บาท
327.	คุณนภัสรัญ เขื่อนจันทึก และครอบครัว	100	บาท
328.	คุณจรรยา – วิจิตร ทองอยู่	100	บาท
329.	คุณโสภา ศิวะวงษ์	100	บาท
330.	คุณปวีณา ตั้นเจริญ	100	บาท
331.	คุณตรีนภัทร ทิศกระโทก	100	บาท
332.	คุณจันทรจิรา อุดมขันธ์	100	บาท
333.	คุณมัลลิกา พรสงวนทรัพย์ และครอบครัว	100	บาท
334.	คุณพิชชากรณ์ สินทะเกิด และครอบครัว	100	บาท
335.	คุณจิรพัฒน์ คุณชื่น	100	บาท
336.	คุณปัทมา อุดม	100	บาท
337.	คุณเบญญาภา พรหมแย้มใหญ่	100	บาท
338.	คุณดาเรียน สังเมฆ	100	บาท
339.	คุณภัสรินทร์ ไพจิตรพิมุข	100	บาท
340.	คุณสุพัตร์ มั่นคงทองเจริญ และครอบครัว	100	บาท
341.	คุณกัญญ์ปวีณ์ วิยะรันดร์ และครอบครัว	100	บาท
342.	คุณอุไรวรรณ จันทกานนท์	100	บาท
343.	คุณพิสมัย จันทร์ไทย	100	บาท
344.	คุณอังคนา บุญชู และครอบครัว	100	บาท

345.	คุณไพพรรณ ชูเวช	100	บาท
346.	คุณนาตยา พรมจันทร์ และครอบครัว	100	บาท
347.	คุณดารณี รัตนโชคชัยสกุล	100	บาท
348.	คุณสุวิมล เลิศวรวิวัฒน์	100	บาท
349.	คุณเสาวภา จุ่นเจริญ และครอบครัว	100	บาท
350.	คุณศิรินาถ วรปัญญาจารย์	100	บาท
351.	พันเอกบุญเลิศ – คุณจำเนียน ผาอ่อน	100	บาท
352.	ญาติธรรมบ้านการ้อง	100	บาท
353.	คุณรวิกานต์ – คุณสีรภพ ชั่งเหลือ	100	บาท
354.	คุณทิพรัตน์ บุญฤทธิ์	100	บาท
355.	คุณประดิษฐ์ สกุลเมตตา และครอบครัว	100	บาท
356.	คุณอดุลย์ พวงจันทร์	100	บาท
357.	คุณลัดดาวรรณ จันทวงษ์	100	บาท
358.	คุณทิพย์รัตน์ กลั่นสกุล	100	บาท
359.	คุณขุนทอง กุลเสถียร	100	บาท
360.	คุณวารุณี เขียวคง	100	บาท
361.	คุณอุไร โพธิ์กัน	100	บาท
362.	คุณผวน – คุณประนอม ภักดีศุภผล	100	บาท
363.	คุณวรรณา สืบเสาะ	100	บาท
364.	คุณวิชิต – คุณศรีวิไล ประเสริฐสุข	100	บาท
365.	คุณกฤษณา ทิชินพงศ์	100	บาท
366.	คุณอุทัย มั่นทัพ	100	บาท
367.	คุณปวีณา บุญญสาคร	100	บาท
368.	คุณสุชิน เอี่ยมโอฐ	100	บาท
369.	คุณนิยาวดี เกษแก้ว	100	บาท
370.	คุณยุพิน เพ็ชรักษ์	100	บาท
371.	คุณนุชนาถ สะกะมะณี	100	บาท

372.	คุณชาญทอง วันทอง	100	บาท
373.	คุณเสาวลักษณ์ สิทธิวงศ์	100	บาท
374.	คุณสมพงษ์ เทศเขียว	100	บาท
375.	คุณวิจิตร โชติปาละ	100	บาท
376.	คุณจำเรียง ภักดีสุข	100	บาท
377.	คุณภัทรสุต วงศ์กิติ	100	บาท
378.	คุณสุวัฒ ทองสิมา	100	บาท
379.	คุณวิราวรรณ ปรักมาศ – คุณรุ่งนภา ไชยมิน และครอบครัว	100	บาท
380.	คุณมณีวรรณ ยอดยิ่ง	100	บาท
381.	คุณกรรณิกา ตั้งเกตุกิจ และครอบครัว	100	บาท
382.	คุณเจริญ โพธิ์กลางดอน	100	บาท
283.	คุณธิติศิริ เพ็ชรพลอย – คุณสุพัตรา แดงสี และครอบคัว	100	บาท
284.	คุณสุภาพ ชนะศรี และครอบครัว	100	บาท
385.	คุณวารุณี แซ่จิว และครอบครัว	100	บาท
386.	ร.ท.ธนกร ทองยอด และครอบครัว	100	บาท
387.	คุณปาริชาติ แซ่ลี้	100	บาท
388.	คุณสมัย บุญอเนกทรัพย์	100	บาท
389.	คุณฉวีวรรณ ชาติหระคุณ	100	บาท
390.	คุณพรรณี วิวัฒวิทยาวงศ์	100	บาท
391.	คุณคำนึง เอี่ยมสง่า	100	บาท
392.	คุณสุชาญ วัชรนันทเดช	100	บาท
393.	คุณศิริพร แซ่จึง	100	บาท
394.	คุณสมพงษ์ – คุณยมลภัทร์ ประเสริฐผล	100	บาท
395.	คุณสาลี่ พูลเกิด	100	บาท
396.	คุณวราภรณ์–เยาวลักษณ์	100	บาท
397.	คุณสัมพันธ์ จิรยุส	100	บาท
398.	คุณจุฑามาศ เขมาวรา	100	บาท

399.	คุณวิโรจน์ – คุณสัมพันธ์ สิงห์สังข์	100	บาท
400.	คุณชุตินันท์ ยิ้มละมัย	100	บาท
401.	คุณวรรณี สัฐิการิบูลย์	100	บาท
402.	คุณจินดา มนทศานติ	100	บาท
403.	คุณสุวิชัย จิรบุญศรี	100	บาท
404.	คุณดารณี สันทัดรบ	100	บาท
405.	คุณยุพเรศ กันชุรี	100	บาท
406.	คุณยุทธนา วราภิรมย์	100	บาท
407.	คุณระเบียบ จำได้	100	บาท
408.	คุณกันยารัตน์ วันดี	60	บาท
409.	คุณอารีรัตน์ สิชฌวัฒน์	50	บาท
410.	คุณอัจฉรา ตันสวัสดิ์	50	บาท
411.	เก็บได้จากเทสโก้ โลตัส	50	บาท
412.	คุณจำลอง เกษมศักดิ์ – คุณจิราภรณ์ สอาดแดง	50	บาท
413.	ผู้ใหญ่แวว – คุณเฉลียว ประสงค์	50	บาท
414.	คุณวิริตา เนียมทอง	50	บาท
415.	คุณประพิณ จิรางค์กูล	50	บาท
416.	คุณสายบัว กาญจนมาลา	50	บาท
417.	ด.ญ.สุภัทรา ภักดีสุข	50	บาท
418.	คุณบุญสม ทาแก้ว	50	บาท
419.	คุณนิภาภรณ์ บุญตระกูล และครอบครัว	50	บาท
420.	คุณฉะไหน อ่อนท้าว	50	บาท
421.	คุณลัดดาวรรณ บุดดาวัน	50	บาท
422.	คุณสง่า บุสดี	50	บาท
423.	คุณมณี นะวงรัมยะ	50	บาท
424.	คุณมัณฑนา ศรีปัญญา	50	บาท
425.	คุณรุ่งฤดี เชี่ยววัฒนะ	50	บาท

426. คุณฐิติยา ประชุมพงค์พันธุ์ 50 บาท
427. คุณอรสา ฉิมเกิด และครอบครัว 50 บาท
428. คุณบุญส่ง – คุณทวี วิเรปนะ 40 บาท
429. คุณอภันตรี รุ่งศิรินที 40 บาท
430. คุณดาราพร มีสมโภชน์ 40 บาท
431. คุณรัตนา จอกแก้ว และครอบครัว 40 บาท
432. คุณนภา จันทาทอง 30 บาท
433. คุณแสงรวี ธรรมวิชิต 20 บาท
434. คุณเรืองทอง อยู่เปี่ยม 20 บาท
435. คุณประเสริฐ – คุณทองอยู่ อ่อนน่วมนุ่ม 20 บาท
436. คุณสนอง – คุณสมคิด โภคา 20 บาท
437. คุณลำดวน โตมี 20 บาท
438. คุณอุษา คนชาน 20 บาท
439. คุณศิริษา จันทร์เชื้อ 20 บาท
440. คุณกัลยา วงษ์เฉลียง 20 บาท
441. คุณเนตรทราย สิริจันโท 20 บาท
442. ด.ญ.วิภาพร อุทัยฉาย 20 บาท
443. คุณพิเชษฐ์ ปอไหม 20 บาท
444. คุณสุมาลี มีชัย 20 บาท
445. คุณชุติพันธุ์ บุญญพฤติฌิโพธิ์ 20 บาท
446. คุณรัตนา สิงห์ดี 20 บาท
447. คุณวรพงษ์ พูลทรัพย์ 20 บาท
448. คุณเสกสรร ศรีเจริญ 20 บาท
449. คุณธนาพร แสงวิไลสาธร 20 บาท
450. คุณวรรณา คงเขียว 20 บาท
451. คุณฉวีวรรณ นันทะ 20 บาท
452. คุณกฤษดา กว้างนอก 20 บาท

453.	คุณอัญชลี ตุ่นภักดี	20	บาท
454.	คุณแววดาว เจิมขุนทด	20	บาท
455.	คุณรุ่งรัชนีย์ สุดเตาะ และครอบครัว	20	บาท
456.	คุณผกาวดี กุลเสน	20	บาท
457.	คุณกาญจนา พิมพา	20	บาท
458.	คุณรัตนาพร ชื่นอารมณ์	20	บาท
459.	คุณพัชรี หนูเวียง	20	บาท
460.	คุณนิภา แก่นคำ	20	บาท
461.	คุณสายรุ้ง ช้างชัย	20	บาท
462.	คุณสวลักษณ์ จิรพัฒน์ภัทรคุณ	20	บาท
463.	คุณพรพิมล รัชตะวิทัติ	20	บาท

รวมยอดบริจาค 190,000 บาท

หากท่านมีจิตศรัทธาที่จะร่วมบริจาคทรัพย์ในการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มต่อไปของท่านอริโย ภิกขุ กรุณาติดต่อ

รศ.ดร.กมลชัย ตรงวานิชนาม
โทรศัพท์ 081-637-9212

ขออนุโมทนาบุญกับทุกท่าน

ดำ-ขาว

- เจ้าดำชอบดับประทีป
- เจ้าขาวชอบจุดประทีป
- เจ้าดำมีกำลังมาก แต่ขาดปัญญา
- เจ้าขาวมีกำลังน้อย แต่ปัญญาดี
- เราจะทุกข์ก็เพราะเจ้าดำ
- เราจะสุขก็เพราะเจ้าขาว

ดำ-ขาวในตัวคน

- เจ้าดำ คือ ธรรมชาติฝ่ายที่นิยมชมชอบในบาป-อกุศล
- เจ้าขาว คือ ธรรมชาติฝ่ายที่นิยมชมชอบในบุญ-กุศล
- คนส่วนใหญ่จะคุ้นเคยอยู่กับเจ้าดำมาแล้วหลายภพหลายชาติ และเจ้าดำนี้เองที่นำพาให้เราได้รับความทุกข์ยากลำบาก แต่คนยังไม่เบื่อหน่ายกันได้ง่าย ๆ
- ส่วนเจ้าขาวมีคนน้อยที่จะเชื่อและทำตาม ทั้ง ๆ ที่เจ้าขาวเป็นผู้นำพาให้ได้รับความสุขความเจริญ
- ถ้าเราปรารถนาในความสุขความเจริญ จงคบและทำความคุ้นเคยกับเจ้าขาวให้มาก และจงห่างไกลจากเจ้าดำให้มากเช่นกัน

อริโย ภิกขุ